re Dukan

Non riesco a dimagrire

Chi vuole dimagrire ha bisogno di un regime che decolli in fretta e che dia rapidamente i primi risultati per rinforzare e mantenere la motivazione. *Non riesco a dimagrire* propone un programma di dimagrimento efficace, basato sul consumo di alimenti naturali. Il programma si compone di quattro fasi:

- una fase di attacco basata sul regime delle proteine pure, che scatena un'azione d'urto e una consistente perdita di peso;
- una fase di crociera basata sul regime delle proteine alternate, con cui si raggiunge il peso stabilito;
- una fase di consolidamento del peso raggiunto per prevenire l'effetto "yo-yo";
- una fase di stabilizzazione definitiva, che prevede semplicemente l'obbligo di consumare solo proteine in un certo giorno della settimana.

Il programma definisce anche regole, tappe e obiettivi, prendendosi cura fin dal primo giorno, e per tutta la durata del regime, della persona che vuole dimagrire.
Con un linguaggio semplice e chiaro, questo libro si rivolge a molte categorie di persone, da coloro che devono perdere solo qualche chilo ai grandi obesi, proponendo anche un'ampia selezione di ricette e menù.

Il dottor **Pierre Dukan** si occupa da trent'anni di comportamento alimentare e rieducazione funzionale e nutrizionale. Sul tema del dimagrimento ha scritto diversi libri, che hanno avuto grande successo.

ISBN 978-88-481-1776-0

12,90 euro

tecniche nuove
www.tecnichenuove.com

Pierre Dukan

Non riesco a **dimagrire**

tecniche nuove

n riesco a
magrire

uzione

rire
uraturo

nove

VISIT…

Sommario

Prefazione XIII
Un incontro decisivo o l'uomo a cui piaceva solo la carne XV

Capitolo 1
Genesi del regime in 4 fasi.
Il programma Protal. 1
La teoria del programma Protal 7
La fase di attacco, il regime delle proteine pure 7
La fase di crociera, il regime delle proteine alternate 8
La fase di consolidamento del peso raggiunto: 10 giorni per ogni chilo perso 9
La fase di stabilizzazione finale e prolungata 10
Il programma Protal in sintesi 11

Capitolo 2
Nozioni basilari di nutrizione.
La triade G-L-P: glucidi, lipidi e protidi. 13
Differenza qualitativa delle calorie 14
I glucidi o carboidrati 15
I lipidi 17
I protidi 19
L'uomo è un cacciatore carnivoro 20
Digestione, dispendio calorico e sazietà 20
L'unico nutriente vitale e indispensabile a ogni pasto 21
Il modesto valore calorico delle proteine 22
Due inconvenienti delle proteine 23
In conclusione 24

Capitolo 3
Le proteine pure, motore del programma Protal. 27
Un regime di sole proteine pure 29
Dove si trovano le proteine pure? 29
Come agiscono le proteine? 30
Un regime ricco di acqua 35
L'acqua purifica e migliora i risultati della dieta 36
Acqua e proteine pure esercitano una potente azione sulla cellulite 37
Un regime povero di sale 40
Il regime iposodico non presenta alcun rischio 40
L'alimentazione con troppo sale trattiene, al contrario, e fissa l'acqua dei tessuti 41
Il sale stuzzica l'appetito, mentre la sua limitazione lo calma 42
In conclusione 42

Capitolo 4
Il programma Protal in pratica 45
La fase di attacco: il regime delle proteine pure 47
Gli alimenti permessi 48
I complementi 54
La pratica in sintesi 55
Qualche consiglio generale 56
Durata del regime di attacco 59
Reazioni dell'organismo nel corso della fase di attacco 60
Bisogna prendere delle vitamine? 62
Quale risultato produce questo regime di attacco? 63
Il regime delle proteine pure in sintesi 64
La fase di crociera: il regime delle proteine alternate 65
Verdure consentite e verdure vietate 66
Come preparare le verdure? 66
Quantità consentita di verdure 69
Il ritmo dell'alternanza 70
Quale perdita di peso ci si può aspettare? 71
Quanto deve durare il regime delle proteine alternate? 73
Il regime delle proteine alternate in sintesi 74

Il regime di consolidamento del peso raggiunto 76
Fase indispensabile di transizione 76
Come scegliere il peso di stabilizzazione? 81
Pratica quotidiana del regime di transizione 83
Durata del regime di transizione 84
Due pasti della festa alla settimana 91
Un giorno di proteine pure alla settimana 94
Una fase da non dimenticare 95
Il regime di consolidamento in sintesi 97
Pratica della stabilizzazione definitiva 98
Il giovedì proteico 100
Le fibre stabilizzatrici. Tre cucchiai di crusca di avena al giorno, per tutta la vita 109
Il regime di stabilizzazione definitiva in sintesi 113

Capitolo 5
Ricette e menù per il regime di attacco e il regime di crociera. 115
Ricette per il regime di attacco delle proteine pure 117
Le salse 117
Le carni 125
Il pesce e i frutti di mare 132
Le uova 140
Ricette per il regime di crociera: proteine + verdure 143
Gli ortaggi 143
Gli ortaggi e la carne 151
Menù per una settimana nelle fase di attacco con le proteine pure 154
Menù per una settimana di proteine alternate a proteine pure + verdure 156

apitolo 6
obesità grave. Misure di rinforzo eccezionali. 159
l semplice sovrappeso all'obesità grave 160
Le obesità contingenti 160
Le obesità per predisposizione 160
L'obesità grave 161

Prima misura eccezionale: l'impiego del freddo nel controllo del peso ... 162
Principi teorici ... 162
Mangiare freddo ogni volta che è possibile ... 164
Bere freddo ... 164
Succhiare del ghiaccio ... 165
Dimagrire lavandosi ... 165
Evitare gli ambienti troppo caldi ... 166
Abituarsi a coprirsi meno ... 166
In conclusione ... 166
Seconda misura eccezionale: pratica dell'attività fisica ... 168
Mai praticare sport nelle fasi di dimagrimento intenso ... 168
Tre attività minime di sforzo ... 169
Rinforzo psicologico della stabilizzazione: tre cambiamenti del comportamento alimentare ... 171
Mangiare lentamente e masticare in modo completo gli alimenti ... 171
Bere molto a tavola ... 173
Non servirsi mai due volte della stessa pietanza ... 173
In conclusione ... 174

Capitolo 7
Utilizzazione di Protal dall'infanzia alla menopausa. ... 175
Protal e l'infanzia ... 177
Il bambino a rischio ... 177
Il bambino obeso ... 178
Protal e l'adolescenza ... 179
L'adolescente a rischio ... 179
L'adolescente obesa ... 180
Protal e la donna che assume la pillola contraccettiva ... 180
Prevenzione ... 181
In caso di aumento di peso accertato ... 181
Protal e la gravidanza ... 181
Durante la gravidanza ... 182
Dopo la gravidanza ... 182
Protal, premenopausa e menopausa ... 184

I pericoli della menopausa ... 184
Gli ormoni vegetali, un'alternativa rivoluzionaria per le donne a rischio ... 185
Misure preventive ... 184
Aumento di peso accertato ... 187
Protal e la disintossicazione dal tabacco ... 188
Disintossicazione dal tabacco e aumento del peso ... 188
Prevenzione del sovrappeso per un fumatore di peso normale ... 189
Prevenzione per un fumatore con predisposizione al sovrappeso ... 190
Disintossicazione dal fumo di un obeso ... 190
Cura dell'aumento di peso successivo alla disintossicazione già realizzata ... 191

Prefazione

La diffusione dell'obesità sta crescendo in modo sostanziale sia nei paesi sviluppati sia in quelli in via di sviluppo. Un recente studio condotto dall'Università del Nord Carolina sostiene che su 6,5 miliardi di abitanti del pianeta uno su due pesa più di quanto dovrebbe.
In Italia è presente un tasso di sovrappeso del 33,1% e di obesità del 9,7%. L'impatto che l'aumento del peso corporeo ha sulla morbilità e sulla mortalità è così elevato che l'obesità è considerata oggi una dei maggiori problemi per la salute pubblica generale: in Europa si aggiudica il 7% della spesa sanitaria. Mentre la soluzione terapeutica appare ancora lontana, negli ultimi anni si è sviluppato un vasto consenso sul fatto che una perdita di peso del 10%, raggiunta in un periodo di circa 6 mesi, sia in grado di diminuire significativamente le complicanze mediche ed i fattori di rischio legati all'eccesso di peso.
Il programma Protal del dott. Pierre Dukan può essere una strategia vincente perché, a differenza di molte diete alla moda, si pone il problema del mantenimento dei risultati raggiunti.
Quattro sono le tappe sulla via del calo ponderale: una fase di attacco a base di sole proteine, che provoca la maggior perdita di peso, una fase di crociera con proteine e verdure per continuare a dimagrire, una fase di consolidamento per prevenire il fenomeno del rimbalzo con il brusco ritorno al peso iniziale e una fase finale e definitiva di stabilizzazione. Il testo si rivolge a diverse categorie di persone: da chi desidera perdere solo qualche chilo ai grandi obesi, a patto che siano in buona salute: chi ha qualche patologia in atto dovrebbe rivolgersi a un medico specialista prima di iniziare il programma. L'autore, un medico parigino specializzato in nutrizione e rieducazione alimentare, ha scritto altre opere tra cui un *Dizionario di dietetica e nutrizione*, una vera e propria Bibbia della dietetica.

Angela Colli
(Esperta in Scienza dell'alimentazione)

Premessa

Incontro decisivo o l'uomo a cui piaceva solo la carne

Il mio primo contatto con l'obesità risale all'epoca in cui, ancora molto giovane, ero medico generico nel quartiere parigino di Montparnasse e al contempo mi stavo specializzando a Garches, presso un servizio di neurologia per bambini paraplegici.

A quel tempo, fra i miei clienti, c'era un editore obeso, un uomo gioviale, straordinariamente colto e sofferente di attacchi spossanti d'asma che avevo più volte curato. Un giorno venne da me e, dopo essersi comodamente sistemato in una poltrona inglese che cigolava sotto il suo peso, mi disse: "Dottore, le sue cure mi hanno sempre soddisfatto, mi fido di lei e oggi vengo a chiederle di farmi dimagrire".

Allora le mie conoscenze in materia di nutrizione e obesità si limitavano a quanto mi era stato insegnato in università, il che si riassumeva nella formulazione di regimi ipocalorici con pasti in miniatura in tutto simili a quelli normali, ma costituiti da porzioni lillipuziane che facevano sorridere e scappare gli obesi, amanti della vita, abituati a godersela ed esasperati dall'idea di dover misurare ciò che li rendeva felici.

Rifiutai quindi in modo un po' confuso con il giusto pretesto di non conoscere a fondo quella scienza.

Di quale scienza parla? Ho consultato tutti gli specialisti di Parigi, tutti gli "affamatori" sulla piazza. Da quando ero ragazzo ho già perso da solo più di trecento chili e li ho ripresi tutti. Devo confessarle che non sono mai stato seriamente motivato e che mia moglie mi ha fatto involontariamente un grande torto continuando ad amarmi nonostante i chili di

troppo. Oggi, però, mi basta alzare gli occhi per avere l'affanno, non trovo più vestiti che mi vadano bene e, a essere sincero, comincio a temere di lasciarci la pelle." Per concludere, aggiunse un'ultima frase che bastò, da sola, a imprimere una svolta repentina alla mia vita professionale: "Mi faccia seguire la dieta che preferisce, mi tolga tutti gli alimenti che vuole, qualunque cosa, ma non la carne, perché mi piace troppo".
Per riflesso condizionato e per soddisfare la sua attesa, ricordo di aver risposto senza esitazione: "Bene visto che le piace tanto la carne, domani mattina, a digiuno, venga da me a pesarsi e per cinque giorni mangi solo carne. Eviti le varietà più grasse, il maiale, l'agnello e anche i tagli più grassi come la costata di manzo. La faccia cuocere alla griglia, beva il più possibile e fra cinque giorni ritorni qui a pesarsi".
"D'accordo, accetto la scommessa" mi disse il paziente.
Cinque giorni dopo egli ritornò. Aveva perso quasi cinque chili. Io non credevo ai miei occhi e lui neppure. Ero un po' preoccupato, ma lui era in splendida forma, più gioviale del solito, diceva di avere ritrovato il benessere, di non russare più e, allontanando le mie esitazioni, aggiunse: "Vado avanti, perché mi sento al massimo: funziona e sono soddisfatto".
Se ne andò così pronto ad affrontare un secondo ciclo di cinque giorni di sola carne, dopo avere promesso di sottoporsi a un esame del sangue e delle urine.
Quando tornò aveva perso altri due chili e, al massimo della gioia, mi mise sotto il naso gli esiti dell'esame del sangue che attestavano valori perfettamente nella norma: niente zuccheri, niente colesterolo e neppure acido urico.
Nel frattempo ero andato alla biblioteca della facoltà di medicina per approfondire le caratteristiche nutrizionali delle carni, interessandomi in modo particolare della grande famiglia delle proteine, di cui la carne è il fiore all'occhiello.
Fu così che quando, cinque giorni dopo, lui tornò, sempre in gran forma e alleggerito di un altro chilo e mezzo, gli chiesi di aggiungere il pesce e i frutti di mare, che lui accettò di buon grado perché aveva praticamente esaurito la varietà delle carni.
Quando, al termine dei primi venti giorni, la bilancia confermò la perdita dei primi dieci chili, rifece un secondo esame del sangue che diede esiti confortanti quanto il primo. Giocando il tutto per tutto, aggiunsi le ultime categorie di proteine che avevo ancora a disposizione, latticini, pollame e uova, ma, per mia tranquillità, gli dissi di aumentare la dose di liquidi e di passare a tre litri d'acqua al giorno.
Finì comunque per stancarsi e accettò di aggiungere delle verdure, per la cui assenza prolungata iniziavo a nutrire una certa preoccupazione.
Tornò cinque giorni dopo senza aver perso neppure un grammo. Lo trovò un motivo valido per chiedere di tornare al suo regime preferito e a tutte le categorie di proteine che aveva imparato a gustare e di cui apprezzava soprattutto la mancanza totale di limiti. Glielo concessi, a condizione che alternasse questo regime con periodi di cinque giorni in cui consumava anche verdure, con la motivazione che vi era il rischio di una carenza di vitamine alla quale lui non credeva, ma che accettò, riconoscendo che la mancanza di fibre gli aveva rallentato il transito intestinale.
È nato così il mio regime di proteine alternate e il mio interesse per l'obesità e per tutte le categorie sovrappeso, che spostarono il centro dei miei studi e della mia vita professionale.
Ho utilizzato pazientemente questo regime dietetico, ho continuato a migliorarlo e a perfezionarlo in base alla mia esperienza diretta e ne ho fatto un programma che oggi giudico il più adatto alla psicologia molto particolare delle persone sovrappeso e il più efficace fra i regimi dimagranti basati sugli alimenti.
Alla lunga ho dovuto tuttavia constatare con una certa amarezza che le diete dimagranti, anche se efficaci e ben seguite, non resistono al tempo. In mancanza di una reale stabilizzazione del peso, i risultati conseguiti svanivano, nel migliore dei casi in una deriva lenta e silenziosa, nel peggiore in una ripresa massiccia dei chili perduti associata generalmente a una crisi affettiva, a stress, a delusioni o ad altre contrarietà.
Per rimediare a questa guerra persa dalla stragrande maggioranza di chi dimagrisce, sono stato spinto a elaborare un regime di consolidamento del peso raggiunto, un baluardo difensivo contro il recupero precoce e parziale dei chili persi, recupero che provoca dapprima scoraggiamento e poi senso di disgusto di sé, l'abbandono totale della dieta e la ripresa delle vecchie abitudini. Questa fase di protezione mirata a reintrodurre gradualmente gli elementi di base di un'alimentazione accettabile l'ho studiata per contenere il forte spirito di rivincita dell'organismo che è stato

privato delle sue riserve. Per coprire questo periodo e rendere accettabile la fase di transito, ho dato al regime una durata precisa, proporzionale alla perdita di peso e facile da calcolare: dieci giorni per ogni chilo perso.
Tuttavia, superata positivamente la prova del consolidamento, il ritorno progressivo alle abitudini, dovuto al metabolismo e, soprattutto, l'inevitabile bisogno di compensare attraverso i grassi, i dolci e il cibo abbondante le negatività e le ansie, riuscivano ancora ad abbattere in modo insidioso questo bastione difensivo.
Ho dovuto allora ricorrere a una misura che è stato difficile far accettare, una regola che osa assumere la qualifica di "definitiva", l'ostacolo inaccettabile che tutti i grassi, i pletorici, i piccoli e i grandi obesi o le persone semplicemente sovrappeso detestano e ricusano a priori, perché dura nel tempo e va contro il loro bisogno di impulsività e il loro sacro orrore dell'irreggimentazione. Inaccettabile, a meno che questa regola da seguire per il resto della vita e garante di una stabilità autentica non comporti di seguire un regime particolare per un solo giorno alla settimana, un giorno prestabilito, non intercambiabile, non discutibile nel contenuto e spettacolare nei risultati.
Solo allora raggiunsi la terra promessa, il successo vero e duraturo basato su un insieme di quattro regimi successivi e di intensità decrescente, che il tempo e l'esperienza mi avevano portato a collegare l'un l'altro, per farne un percorso segnalato e fortificato che non consente trasgressione. Un breve regime di attacco, severo ma molto efficace, seguito da un regime di crociera che alterna momenti duri a pause, sostenuto da una fase di consolidamento di durata proporzionale al peso perso. Poi, per stabilizzare per sempre il peso conquistato con tanto impegno, una misura di mantenimento circoscritta ma efficace e rapida: un solo giorno alla settimana di redenzione alimentare per mantenere in equilibrio il resto della settimana, a condizione di portarselo sempre appresso come un cane da guardia, per il resto della vita.
Ho ottenuto così i primi risultati davvero duraturi. Avevo da offrire non un semplice pesce ma un corso di pesca, un programma globale che permetteva alle persone sovrappeso di diventare autonome, di dimagrire rapidamente e di mantenere, da sole e in modo duraturo, il peso raggiunto.
Ho trascorso vent'anni a perfezionare con la mia esperienza e per un pubblico limitato questo utile strumento, un programma articolato in quattro regimi che oggi intendo proporre, con questo libro, a un pubblico più ampio.

Il programma si rivolge a tutti coloro che hanno provato di tutto, che sono dimagriti più volte (anche troppe) e che, in particolare, vogliono innanzi tutto la certezza di riuscire, con un sforzo condiviso e senza scappatoie ma limitato nel tempo, in primo luogo a dimagrire, ma soprattutto a mantenere il risultato di questo sforzo e a vivere con facilità e con il corpo che desiderano e al quale hanno diritto. Ho scritto questo libro per loro, nella speranza che un giorno adottino la soluzione che propongo.
È tuttavia a coloro che ho sempre convinto con parole e con regole, a chi ha reso interessante la mia professione, ai miei pazienti in carne e ossa, giovani e anziani, uomini e donne, e soprattutto al primo di loro, il mio editore obeso, che dedico questo libro e questo metodo.

Capitolo 1

Genesi del regime in 4 fasi. Il programma Protal.

Sono trascorsi venticinque anni dall'incontro decisivo con il paziente che ha cambiato il corso della mia vita. Da allora mi occupo di nutrizione e aiuto persone grasse e meno grasse a dimagrire e a stabilizzare il loro peso.
Come tutti i colleghi medici, sono stato formato alla scuola francese e cartesiana della misura e dell'equilibrio, del calcolo delle calorie e delle diete ipocaloriche: tutto è permesso ma in quantità moderate.
Nel momento stesso in cui sono passato alla pratica, questo bell'edificio teorico, fondato sulla speranza illusoria che si potesse deprogrammare la persona obesa e le sue stravaganze di gola, per farne un funzionario scrupoloso del conteggio delle calorie, è andato in frantumi. Quello che so e che pratico oggi l'ho imparato e sviluppato attraverso il contatto diretto e quotidiano con persone in carne e ossa, uomini ma più spesso donne, che desiderano soddisfare la gola e il bisogno di cibo.
Ho capito ben presto che la persona sovrappeso non è grassa per caso, che il suo amore per la tavola e l'apparente disinvoltura con cui si rapporta al cibo nascondevano un bisogno di gratificarsi mangiando e che questo bisogno è tanto più imperioso in quanto si innesta su meccanismi di sopravvivenza arcaici e viscerali.
Mi fu chiaro che sarebbe stato impossibile far dimagrire stabilmente una persona sovrappeso fornendole semplicemente dei consigli, anche se di buon senso e fondati su valide argomentazioni scientifiche, due situazioni in cui il soggetto non ha altra scelta se non quella di sottomettersi alla regola o di aggirarla.

L'unica cosa che la persona sovrappeso decisa a dimagrire desidera e chiede al terapeuta o a un metodo è di evitare di dover affrontare da sola la punizione inflitta a ogni essere che lotta deliberatamente contro l'istinto della sopravvivenza.

Quello che cerca la persona sovrappeso è una volontà esterna alla propria, qualcuno che decida e cammini davanti a lui e che assegni delle regole, sempre regole e ancora regole, perché ciò che detesta più di ogni altra cosa e che proprio non sa fare è decidere da solo il giorno, l'ora e le modalità della propria rinuncia.

La persona sovrappeso confessa senza vergogna – perché mai dovrebbe averne? – la propria debolezza, anche una certa immaturità nella gestione del suo peso. Ho conosciuto donne e uomini grassi di ogni tipo, di origini sociali diverse, persone semplici e persone importanti, dirigenti, banchieri e anche uomini politici, persone intelligenti e brillanti. Tutti, quando si sedevano davanti a me, dicevano di essere terribilmente deboli nei confronti del cibo, usandolo, loro malgrado, come fanno i bambini golosi.
Evidentemente molti di loro hanno sviluppato nel segreto della prima infanzia una via di fuga nel cibo, luogo dove scaricare l'eccesso di tensioni, l'accumulo di delusioni e di stress. Nessuna ricetta razionale, logica o responsabile resiste a lungo alla pressione di questo meccanismo di difesa arcaica.

Questa mia convinzione ha trovato conferma in tutte le diete che nei trent'anni della mia carriera hanno fatto cronaca e contrassegnato un'epoca. Dall'inizio degli anni Cinquanta ne ho contate 210. Alcune sono state sostenute e divulgate da libri che sono diventati grandi best seller con milioni di copie vendute: la dieta Atkins, la Montignac, la Scarsdale e la Weight Watchers. Queste esperienze mi hanno fatto capire come la persona sovrappeso accolga a braccia aperte questi testi che si basano su severe regole, compresa la dieta assurdamente drastica e anche pericolosa della Mayo Clinic, celebre clinica americana, autentica assurdità nutrizionale con la sua ventina di uova alla settimana, ma che, trent'anni dopo, continua a circolare nonostante il disconoscimento universale da parte di tutti i nutrizionisti del mondo.

L'analisi di queste diete e del motivo del loro incredibile successo, la pratica e l'ascolto quotidiano delle persone grasse, la constatazione della forza della loro determinazione in precisi momenti della vita e l'estrema facilità con cui si scoraggiano se non vedono risultati rapidi e proporzionati allo sforzo, mi hanno convinto di quanto segue: **la persona sovrappeso che vuole dimagrire ha bisogno di un regime che decolli in fretta e che dia rapidamente i primi risultati per rinforzare e mantenere salda la motivazione.**

Ha bisogno inoltre di obiettivi precisi da raggiungere che, stabiliti da un estraneo che decide, definiscano una serie di tappe attraverso le quali può rendersi conto degli sforzi fatti, confrontandoli con le aspettative di successo.
La maggior parte delle diete spettacolari che hanno acquisito grande popolarità nel passato recente possedevano questo effetto di stimolo e garantivano i risultati promessi, ma purtroppo, le regole, il percorso e le tappe prescritti si esaurivano con la lettura del libro e lasciavano la persona sovrappeso dimagrita sola davanti alle sue tentazioni come in un campo minato: poiché le stesse cause producono gli stessi effetti, tutto ricominciava alla grande.
Queste diete, anche le più originali e ingegnose nella fase di attacco, erano stranamente manchevoli dopo il raggiungimento dell'obbiettivo e abbandonavano gli adepti con i sempiterni consigli basati sul buon senso, la moderazione e l'equilibrio che l'ex persona sovrappeso non avrà mai la capacità di seguire.
Nessuna di queste diete celebri è mai riuscita a trovare il modo di offrire, durante il periodo che segue il dimagrimento, un programma che accompagni e fornisca regole e riferimenti precisi, semplici ed efficaci, come quelli che avevano garantito il successo nella fase di attacco.

La persona sovrappeso dimagrita e vittoriosa sa per istinto di non saper mantenere da sola e senza un inquadramento il risultato delle sue fatiche. Sa anche che, lasciata a se stessa, recupererà i chili persi, dapprima lentamente e poi più in fretta, con lo stesso estremismo che le aveva permesso di dimagrire.
La persona sovrappeso che è appena dimagrita con un metodo prescritto ha bisogno di conservare un richiamo di questa presenza simbolica, della mano che l'ha accompagnata e diretta durante il dimagrimento. Ha bisogno di una regola semplice, circoscritta, efficace e poco frustrante che le permetta di sentirsi seguita per il resto della vita.
Non soddisfatto dalla maggioranza delle grandi diete di moda che si accontentano di una vittoria spettacolare ma senza futuro, consapevole dell'inefficacia dei regimi ipocalorici e delle raccomandazioni al buon senso che, malgrado i ripetuti fallimenti, sperano ancora di trasformare il giocatore d'azzardo in un ragioniere, ho deciso di mettere a punto un mio regime dimagrante: il regime delle proteine alternate che presento in questo libro e che anni di pratica mi autorizzano a considerare il più efficace e il meglio tollerato dei regimi alimentari odierni.
Le proteine alternate, che scandiscono tutto il periodo del dimagrimento, comprendono due tipi di regime che funzionano come un motore a due tempi, con un periodo di attacco e di conquista, a base di proteine pure, e un secondo periodo simmetrico di proteine associate a verdure, un tempo di recupero che permette al corpo di adattarsi alla perdita di peso.

Per motivi pratici, sono solito dare a questo regime di proteine alternate un nome formato dalla contrazione dei due termini prot. + al. che uniti danno questo nome battagliero che ben gli si adatta: **Protal**.

Nel tempo, considerata l'estrema facilità con cui i miei pazienti si rilassavano una volta raggiunto l'obiettivo e tendevano a ripetere gli stessi errori in assenza di regole e di schemi precisi, questo regime si è trasformato a poco a poco in un programma globale di dimagrimento.
Il programma rispetta la particolare psicologia della persona sovrappeso e integra tutte le condizioni indispensabili alla riuscita di qualunque dieta dimagrante che abbiamo appena esaminato e qui riassumo.
Protal assegna alla persona sovrappeso che vuole dimagrire un insieme di regole precise, un percorso guidato con tappe e obiettivi che non lasciano spazio a interpretazioni personali e a trasgressioni.

Escludendo il digiuno e la dieta a base di proteine in polvere, Protal è, fra tutti i regimi a base di alimenti naturali che ho avuto l'occasione di consultare, quello che oggi mi sembra garantire i risultati migliori. La perdita di peso iniziale è abbastanza forte e rapida da fare decollare il regime e da rinforzare la motivazione in modo duraturo.

Protal è un regime poco frustrante che non prevede di pesare gli alimenti e di calcolarne le calorie. Al contrario, offre piena libertà su un certo numero di alimenti comuni.

Protal non è un semplice regime, ma un programma di dimagrimento globale che va accettato o rifiutato nel suo complesso. Comprende 4 fasi successive:

Protal I
Una fase di attacco – una sorta di terapia d'urto – basata sul "regime delle proteine pure" che permette una partenza efficace e altrettanto rapida quanto il digiuno o il regime a base di proteine in polvere, ma senza inconvenienti.

Protal II
Una fase di crociera basato sul "regime delle proteine alternate" che permette di raggiungere in una sola tappa e senza interruzioni il peso desiderato.

Protal III
Una fase di rafforzamento con il regime di consolidamento del peso raggiunto, destinato a prevenire il fenomeno del rimbalzo: dopo una rapida perdita di peso, l'organismo tende a riprendere con estrema facilità i chili persi. È un periodo di grande vulnerabilità, la cui durata è stabilita in 10 giorni per ogni chilogrammo di peso perso.

Protal IV
Ultima e importante fase: la stabilizzazione definitiva del peso basata su una misura di semplice sicurezza, poco restrittiva e indispensabile al mantenimento del peso raggiunto: un giorno fisso alla settimana di regime Protal I, da seguire tutti i giovedì per il resto della vita. Una regola rigorosa e non discutibile, ma circoscritta ed efficace tanto da poter essere accettata per un periodo così lungo.

La teoria del programma Protal

Prima di entrare nel merito del programma, di spiegarne le modalità di funzionamento attraverso il menu e di illustrare le ragioni della sua efficacia, trovo opportuno presentare brevemente al lettore la strutturazione in quattro fasi nella sua globalità e chiarire subito a chi si rivolge questo programma e quali sono le possibili controindicazioni.
Protal non si accontenta di essere il regime dimagrante più sicuro ed efficace fra quelli oggi in uso.
È un programma completo più ambizioso, un sistema di regole articolato in quattro fasi di restrizioni decrescenti che si prende cura della persona sovrappeso fin dal primo giorno di dieta per non abbandonarla più.
Uno dei principali meriti di Protal è il suo valore didattico, grazie al quale l'obeso può imparare a conoscere sul campo e sul proprio corpo l'importanza relativa a ogni gruppo di alimenti secondo il loro ordine di integrazione nell'alimentazione, a partire da quelli vitali per passare poi agli alimenti indispensabili, essenziali, poi a quelli importanti e infine ai superflui.
L'obiettivo dichiarato di Protal è quello di fornire un sistema di regole precise perfettamente articolate fra di loro e sufficientemente precise e direttive, che guidino la persona, evitandole continui sforzi di volontà che lentamente intaccano la determinazione.
Queste regole si riuniscono in quattro regimi successivi: i primi due articolano la fase di dimagrimento propriamente detta, gli altri due la fase di consolidamento del peso raggiunto e la sua definitiva stabilizzazione.

La fase di attacco, il regime delle proteine pure

È il periodo della conquista, quello in cui chi inizia una dieta è particolarmente motivato e cerca un regime rapido ed efficace, che possa dare una risposta alle sue aspettative e gli permetta di affrontare il suo sovrappeso, anche a costo di notevoli sacrifici.
Questo regime iniziale, particolarmente adatto alle marce forzate,

è un regime di "proteine pure" con l'obiettivo teorico di limitare l'alimentazione a uno solo dei tre principi nutritivi: le proteine.
A tutt'oggi, a parte l'albume, non si conosce un altro alimento che sia costituito esclusivamente di proteine. Questo regime seleziona e riunisce un certo numero di alimenti contenenti la massima percentuale possibile di proteine: alcune varietà di carne, di pesce, di frutti di mare, di pollame, di uova e di latticini allo zero per cento di grassi[1].

Confrontato con tutte le diete ipocaloriche, questo regime è un'autentica macchina da guerra, un bulldozer davanti al quale, se lo si segue con scrupolo, l'organismo non sa opporre resistenza. È di gran lunga il più efficace e rapido fra i regimi non pericolosi a base di alimenti, e rivela tutta la sua efficacia nei casi più difficili, in particolare quelli della donna in premenopausa soggetta a ritenzione idrica e a meteorismi o della donna in menopausa conclamata, nel periodo critico di inizio della terapia ormonale. È molto efficace anche per tutti i soggetti giudicati resistenti perché hanno seguito e abbandonato troppe diete o trattamenti aggressivi.

La fase di crociera, il regime delle proteine alternate

Come indica il nome, questo regime si basa sull'alternanza ripetitiva di due regimi legati l'uno all'altro, quello delle proteine pure e in seguito lo stesso regime con l'aggiunta di verdure crude e cotte. Ogni ciclo di questa alternanza funziona come le fasi di iniezione e combustione di un motore a due tempi che brucia calorie.
È questo regime di Proteine Alternative e la sua contrazione in Prot-al che ha dato il nome al metodo.

L'alternanza dei regimi

Entrambi i regimi offrono la stessa totale libertà circa le dosi. Permettono di consumare "a volontà" i cibi autorizzati, a qualunque ora della giornata nelle porzioni e negli abbinamenti che ciascuno preferisce. Questo garantisce quindi piena libertà e un mezzo efficace per neutralizzare la fame mangiando e per compensare le voglie di qualità gratificandosi con la quantità.

A seconda del peso da perdere, del numero di diete che si sono già seguite in precedenza, dell'età e della motivazione del candidato, il ritmo di alternanza di questi due regimi va stabilito in funzione di norme precise che saranno specificate più avanti.

Questa fase di attacco, che inizia con una perdita di peso spesso sorprendente, deve essere seguita senza interruzioni fino al raggiungimento del peso desiderato. Benché le cattive esperienze del passato abbiano condizionato l'obeso, il regime delle proteine alternate resta uno dei meno sensibili agli effetti immunizzanti indotti da precedenti dimagrimenti.

La fase di consolidamento del peso raggiunto: 10 giorni per ogni chilo perso

Dopo la fase di conquista, il programma Protal prevede una fase "pacificatrice", con lo scopo di integrare l'alimentazione con una serie di alimenti necessari a evitare il classico effetto di rimbalzo, che fa seguito alle perdite di peso considerevoli.
Durante la fase di attacco, l'organismo tenta di opporre resistenza, in modo sempre più intenso a mano a mano che il regime prose-

1. Il latte scremato contiene una percentuale di grassi tra lo 0,5 e il 2%. In Italia si possono facilmente trovare nei supermercati yogurt magri con 0% o 0,1 % di grassi, per esempio lo yogurt greco allo 0%, e ricotte a basso contenuto di grassi (1%, 2%). Poco diffusi sono i formaggi "senza grassi".
I formaggi si dividono in formaggi **magri**, caratterizzati da un contenuto in grassi fino al 20% (ricotta, quark magro), formaggi semi grassi con una contenuto tra il 21% e il 42% di grassi (fontina), e formaggi grassi con oltre il 42% di grassi (gorgonzola). Il consiglio per chi vuole seguire la dieta Protal è di leggere attentamente le etichette con i dati nutrizionali, relativi ai grammi di grasso per 100 g di prodotto. In Francia è molto diffuso il *fromage blanc*, un formaggio fresco, ottenuto da coagulazione lenta di latte di vacca, che si trova in commercio anche con lo 0% di grassi. Il testo offre molte ricette a base di *fromage blanc*, sostituibile con formaggio ricavato da yogurt magro che si può preparare in casa (*si veda nota 3 pag. 68*).

gue. Reagisce al saccheggio delle sue riserve riducendo progressivamente il dispendio energetico e, soprattutto, intensificando il più possibile la resa e l'assimilazione di tutti gli alimenti consumati.
Il grande vittorioso si ritrova seduto su una polveriera e in possesso di un corpo che aspetta solo il momento più opportuno per ripristinare le riserve perdute. Un pasto abbondante che, prima dell'inizio della dieta, avrebbe avuto effetti modesti, avrà, a fine dieta, pesanti conseguenze.
Per questo motivo, l'inizio del regime di consolidamento prevede alimenti più ricchi e gratificanti, la cui varietà e quantità saranno limitate per raggiungere senza rischi il ritorno alla quiete del metabolismo, esasperato dalla perdita di peso. Vengono introdotte pertanto due fette di pane, una porzione di frutta e una di formaggio al giorno, due porzioni di farinacei la settimana e, soprattutto, due pasti di gala settimanali.

La prima fase di consolidamento ha la funzione di evitare quel rimbalzo esplosivo che è una delle cause più immediate e frequenti del fallimento delle diete dimagranti. Ormai è indispensabile introdurre alimenti importanti come il pane, la frutta, il formaggio e certi farinacei e inserire piatti o alimenti superflui ma molto piacevoli. Occorre un preciso ordine nella loro introduzione e un sistema di regole precise per evitare sbandate. Questo è il ruolo del primo baluardo di protezione contro il recupero del peso perso.
La sua durata, legata alla rilevanza del peso perso, viene calcolata semplicemente sulla base di 10 giorni per ogni chilo perso.

La fase di stabilizzazione finale e prolungata

Dopo avere perso peso ed evitato il rimbalzo con l'aiuto di un sistema rassicurante di regole e di limiti accettati, la persona vittoriosa e spesso euforica sa per istinto che la vittoria è fragile e che, senza un inquadramento, prima o poi – e più spesso prima che poi – sarà abbandonato ai suoi vecchi demoni. D'altra parte sa però anche che non potrà mai raggiungere l'equilibrio e la moderazione alimentare che la maggior parte dei nutrizionisti, a ragione, consiglia di adottare per mantenere il peso raggiunto.

In questa quarta fase, Protal propone una giornata settimanale del regime di attacco iniziale, quello delle proteine pure, l'arma più efficace e costrittiva: tutti i giovedì, per il resto della vita.
Malgrado questo possa sembrare paradossale, la persona sovrappeso che è riuscita a raggiungere il peso desiderato è capace di compiere questo sforzo una volta la settimana perché, anche in questo caso si tratta di una regola precisa, circoscritta nel tempo e soprattutto questa misura indiscutibile dà subito dei risultati tangibili permettendo di mangiare normalmente negli altri sei giorni della settimana senza recuperare peso.

Il programma Protal in sintesi

- **Fase di attacco: proteine pure**
  Durata media: cinque giorni
- **Fase di crociera: proteine alternate**
  Durata media: una settimana per ogni chilo
- **Fase di consolidamento del peso raggiunto**
  Durata media: dieci giorni per ogni chilo perso
- **Fase di stabilizzazione definitiva**
  Durata: un giorno di Protal la settimana, tutti i giovedì per tutta la vita

Capitolo 2

Nozioni basilari di nutrizione. La triade G-L-P: glucidi, lipidi e protidi.

L'alimentazione, sia quella dell'uomo sia quella degli animali, fornisce un numero incredibile di cibi commestibili, tutti costituiti da tre principi nutrizionali: glucidi, lipidi e protidi.
Ogni alimento prende la struttura, la sua importanza nutrizionale e il gusto dalla particolare associazione di questi tre nutrimenti.

Differenza qualitativa delle calorie

C'è stata un'epoca in cui gli esperti di nutrizione attribuivano importanza al solo valore calorico degli alimenti e dei pasti e, sulla base di questo principio, formulavano regimi dietetici dimagranti fondati esclusivamente sulla riduzione calorica: questo è stato causa di fallimenti per lungo tempo inspiegabili.
Attualmente molti hanno abbandonato questa visione puramente quantitativa e si sono interessati maggiormente all'origine delle calorie, alla natura del principio alimentare che le fornisce e all'insieme delle sostanza nutritive che compongono il bolo alimentare, persino all'ora della loro ingestione.
Oggi è stato dimostrato che le 100 calorie fornite dall'assunzione dello zucchero bianco, dall'olio oppure dal pesce non vengono metabolizzate dall'organismo allo stesso modo, e che il bilancio finale delle stesse al termine dell'assimilazione varia molto a seconda della loro origine.
Quanto all'ora in cui le calorie si assumono, oggi è ormai accettata come normale l'idea, un tempo ignorata, che le calorie ingerite la mattina vengano bruciate più facilmente di quelle ingerite a mezzogiorno e soprattutto la sera.
Indipendentemente dalla sua struttura che si adatta al profilo specifico della persona sovrappeso, l'efficacia del programma Protal e dei suoi quattro regimi si basa su una selezione molto attenta delle sostanze nutritive che entrano nella composizione degli alimenti proposti, e in particolare sull'estrema importanza attribuita alle proteine, tanto nella fase di attacco quanto in quella di stabilizzazione prolungata.
È indispensabile quindi, soprattutto per coloro che non conoscono bene questo campo di studi, confrontare i tre principi nutrizionali per evidenziare meglio le modalità di azione originale del programma Protal.

I glucidi o carboidrati

Questa categoria di alimenti, molto ampia e molto apprezzata, ha sempre fornito all'uomo, in qualunque luogo, epoca e cultura, oltre il 50% dell'apporto energetico complessivo.
Da millenni, a parte la frutta e il miele, gli unici glucidi consumati erano quelli che oggi si vengono chiamati zuccheri complessi ad assimilazione lenta cioè amidi: cereali, farinacei, legumi ecc.
La loro particolarità è di essere assorbiti in modo progressivo, di alzare moderatamente il livello glicemico e di evitare in tal modo i cali di insulina, fenomeno del quale oggi si conoscono le conseguenze negative per la salute e soprattutto per l'aumento di peso.
La scoperta della tecnica di estrazione dello zucchero bianco dalla canna da zucchero e, più tardi e su scala più ampia, dalla barbabietola, ha modificato profondamente l'alimentazione umana, introducendo una quantità sempre crescente di alimenti zuccherati e di glucidi ad assimilazione rapida.
Carburante alimentare per eccellenza, i glucidi sono molto utili agli sportivi, a chi svolge lavori pesanti e agli adolescenti. Non sono però altrettanto utili alla maggior parte degli individui sedentari sempre più numerosi nella nostra società.
Lo zucchero bianco e tutti i suoi derivati, dolciumi e caramelle sono carboidrati allo stato puro, molto ricchi e ad assimilazione ultrarapida.
I cibi ricchi di glucidi sono i cibi a base di farina (pane, soprattutto quello bianco, crackers, biscotti, cereali ecc.), le paste alimentari, le patate e i legumi (piselli, lenticchie, fagioli ecc.).
La banana, le ciliegie e l'uva sono la frutta più ricca di glucidi.
Il vino e tutti gli alcolici. L'alcol può essere considerato un derivato dal glucosio, da cui si ottiene per fermentazione, e fornisce 7 kcal (chilocalorie) per grammo".

I dolciumi, combinazione gustosa di farina, zucchero e soprattutto grassi.
I glucidi forniscono solo 4 kcal per grammo, ma il consumo è abitualmente considerevole e il loro apporto calorico elevato. Essendo inoltre perfettamente assimilabili, la loro resa energetica è ancora maggiore.
I farinacei, inoltre, vengono digeriti lentamente e producono fermentazioni e gas, causa di meteorismi fastidiosi e antiestetici.
La maggior parte dei glucidi, sia i farinacei sia i glucidi dal gusto dolce, sono alimenti molto apprezzati per il loro sapore. Questa affinità per il gusto dolce è in parte innata; quasi tutti gli psicologi però sono d'accordo nel considerarla il risultato di un lungo processo di condizionamento che, sin dall'infanzia, attribuisce all'alimento dolce un ruolo gratificante e la funzione di una ricompensa. I glucidi, infine, sono quasi sempre alimenti poco costosi, caratteristica che li rende cibi presenti su tutte le tavole, dalle più ricercate alle più modeste.
In conclusione, i glucidi sono alimenti ricchi, sempre presenti e di sapore talmente apprezzato da rappresentare spesso una gratificazione e, nel caso dei dolciumi, qualcosa da mangiucchiare in modo talvolta incontrollato.
Sotto il profilo metabolico, stimolano la produzione di insulina, sostanza che favorisce la produzione e l'accumulo di grassi.
Per tutti questi motivi, i glucidi sono alimenti dei quali chi ha predisposizione a ingrassare ha dovuto a lungo diffidare. Oggi la diffidenza tende a spostarsi tuttavia sui grassi, che sono diventati, a ragione, i principali nemici della persona sovrappeso. Non è un motivo sufficiente per abbassare la guardia, soprattutto nella fase di attacco che deve essere la più rapida ed efficace possibile. Il programma Protal esclude completamente i glucidi nella fase di attacco. Durante il periodo di crociera e fino al raggiungimento del peso desiderato, permette unicamente l'assunzione di verdure con un bassissimo tenore di zuccheri. I glucidi riappaiono solamente durante il periodo di consolidamento, ma ritrovano la completa libertà, sei giorni su sette, solo nella fase di stabilizzazione finale.

I lipidi

I lipidi sono il nemico per eccellenza di chi vuole dimagrire poiché rappresentano, per ogni specie vivente, la forma più concentrata di accumulo dell'energia in eccesso.
Consumare grassi significa appropriarsi delle riserve di un animale e questo, sia in teoria sia in pratica, facilita l'aumento di peso. Dalla comparsa della dieta Atkins, che ha aperto le porte alla demonizzazione dei glucidi, molti altri regimi dietetici hanno adottato questa linea importante che aveva dato tanti risultati al suo promotore. È stato un errore grave per due motivi: il pericoloso aumento del tasso di colesterolo e di trigliceridi che qualcuno ha pagato con la vita e la perdita della diffidenza nei confronti dei grassi, che impedivano per sempre la stabilizzazione del peso corporeo.
Le maggiori fonti di lipidi sono due: i grassi animali e i grassi vegetali. Il grasso animale, che si trova allo stato pressoché puro nel lardo e nello strutto di maiale, è contenuto in alta percentuale in alcuni salumi come salsicce, salamelle, pâté ecc. Ma anche altri animali possono fornirli. Il montone e l'agnello e il pollame come l'oca e l'anatra ne sono ricchi. La carne di manzo è molto meno grassa, soprattutto nei pezzi che si cucinano alla griglia, mentre costata e lombata hanno venature di grasso evidenti. Il cavallo, invece, è una carne magra.
Il burro, derivato della panna, è un lipide praticamente puro. La panna fresca, caratterizzata da un maggiore contenuto in acqua, è comunque molto grassa, ed ha un tenore di lipidi che si avvicina all'80%.
Fra i pesci provenienti dai mari freddi esistono cinque grandi fonti di grasso che si riconoscono facilmente per il loro gusto morbido e per la pelle di colore azzurro: la sardina, il tonno, il salmone, lo sgombro e l'aringa. È importante chiarire che questi cinque pesci, per quanto grassi siano, non lo sono comunque più di una bistecca di manzo e che soprattutto, il grasso contenuto nelle loro carni è molto ricco di acidi grassi omega 3, rinomati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

I lipidi vegetali sono rappresentati essenzialmente dal grande gruppo degli oli e dalla famiglia delle piante oleifere.
L'olio ha un contenuto di grasso maggiore del burro. E se alcuni oli come l'olio di oliva, di colza e di girasole possiedono importanti qualità nutrizionali e svolgono un'azione comprovata di protezione sul cuore e sui vasi sanguigni, in generale tutti gli oli hanno lo stesso valore calorico e vanno assolutamente eliminati nel corso dei regimi dimagranti, vanno evitati nel corso dei regimi di consolidamento e vanno tenuti sotto controllo nel corso della stabilizzazione finale. Quanto alle piante oleifere, arachidi, noci, nocciole, pistacchi ecc., sono alimenti che si mangiucchiano quasi automaticamente durante l'ora dell'aperitivo e che, associati a una bevanda alcolica, incrementano fortemente l'apporto calorico del pasto.
Per chi vuole essere esile o ancor più tenta di dimagrire, i lipidi sono alimenti portatori di gravi danni.

- In primo luogo sono di gran lunga gli alimenti più calorici: 9 calorie al grammo, vale a dire più del doppio rispetto ai glucidi e alle proteine, che ne forniscono solo 4 per grammo.
- Raramente gli alimenti ricchi di lipidi si consumano da soli. L'olio, il burro, la panna fresca richiamano il pane, i farinacei, le paste, la salsa vinaigrette, la cui combinazione incrementa notevolmente l'apporto calorico complessivo.
- I grassi vengono assimilati un po' più lentamente degli zuccheri semplici, ma assai più velocemente delle proteine e, se si fanno dei confronti, la loro resa calorica aumenta in proporzione.
- Gli alimenti grassi saziano moderatamente e sgranocchiarli durante gli spuntini non riduce la quantità di cibo assunta durante il pasto successivo e non ne posticipa l'orario, come accade invece con uno spuntino proteico.
- I lipidi di origine animale infine (burro, salumi e insaccati in genere, e formaggi grassi) con tenore elevato di acidi grassi costituiscono una potenziale minaccia per il cuore. Per questo motivo, non possono in alcun caso, come nel caso della dieta Atkins e dei regimi dietetici che vi si sono ispirati, beneficiare di una completa libertà di consumo.

I protidi

I protidi rappresentano il terzo principio nutritivo universale. Formano un vasto gruppo di prodotti azotati fra i quali si distingue la classe delle proteine, le molecole più lunghe che rientrano nella composizione degli esseri viventi. Gli alimenti più ricchi di proteine provengono tutti dal regno animale e la loro fonte più nobile è la carne: quella di cavallo ne contiene una percentuale maggiore. Il manzo è sicuramente più grasso e anche alcuni tagli magri comunque ne hanno.
Le carni di montone e di agnello presentano decisamente più venature di grasso e questi accumuli di grasso, che ne attenuano la colorazione, riducono il tenore proteico.
La carne di maiale, ancora più grassa, non è abbastanza ricca di proteine da farla rientrare nel gruppo ristretto degli alimenti essenzialmente proteici.
Le frattaglie sono molto ricche di proteine e povere di grassi e glucidi, salvo il fegato, che contiene una modesta dose di zuccheri.
Il pollame, escluse l'oca e l'anatra di allevamento, offre una carne relativamente magra e molto proteica, soprattutto il tacchino e alcuni tagli magri del pollo, per esempio la parte bianca dell'ala.
I pesci, in particolare i pesci bianchi molto magri come la sogliola, la razza, il merluzzo fresco e il nasello, sono una miniera di proteine di elevato valore biologico.
I pesci dei mari freddi come salmone, tonno, sardina e sgombro hanno una carne più grassa, con un tenore proteico leggermente più ridotto; sono comunque ottimi apportatori di proteine ed eccezionali protettori del sistema cardiovascolare e soddisfano il palato per la loro consistenza morbida.
I crostacei e i molluschi sono alimenti magri e privi di glucidi, quindi ricchi di proteine.
I crostacei vengono solitamente sconsigliati per il loro contenuto di colesterolo, ma questo si concentra nel corallo della testa dell'animale e non nella polpa; ciò permette di consumare senza timore gamberetti, granchi e altri frutti di mare, avendo l'avvertenza di scartarne il corallo.

L'uovo è una fonte proteica interessante. Il tuorlo contiene i lipidi e una quantità di colesterolo sufficiente a sconsigliarne l'abuso in caso di predisposizione. In compenso, l'albume rappresenta la forma più pura e completa di proteine fino a oggi conosciute, tanto che viene presa come proteina di riferimento utile per classificare tutte le altre.
Le proteine vegetali sono contenute in gran parte nei cereali e nelle leguminose, ma sono troppo ricche di glucidi per essere introdotte in un regime la cui efficacia si basa sulla purezza delle proteine. Soia a parte, le proteine vegetali possiedono un valore biologico modesto e sono prive di alcuni amminoacidi indispensabili, il che ne impedisce l'impiego esclusivo prolungato.

L'uomo è un cacciatore carnivoro

È importante sapere che l'uomo si è evoluto dalla condizione di "animale" passando a una dieta carnivora. I suoi antenati, simili alle odierne scimmie antropomorfe, erano essenzialmente vegetariani anche se, occasionalmente, alcuni non esitavano a dare la caccia ad altri animali per nutrirsene. Diventato cacciatore collettivo e quindi consumatore di carne, l'uomo ha acquisito le facoltà puramente umane. Il suo organismo ha un complesso sistema digerente ed escretore che gli permette un consumo molto abbondante di carne e pesce.

Digestione, dispendio calorico e sazietà

La digestione delle proteine è la più lunga e la più laboriosa fra tutte le categorie alimentari. Sono necessarie più di tre ore per ottenere la completa disgregazione e per la successiva assimilazione. Il motivo è semplice. Le loro molecole sono formate da lunghe catene di amminoacidi legati chimicamente tra loro che hanno bisogno di una lunga masticazione combinata a una laboriosa azione meccanica all'interno dello stomaco e, soprattutto, dell'attacco enzimatico prima della pepsina, e poi dei succhi pancreatici.

Questo lungo lavoro per estrarre calorie ha un costo elevato per l'organismo. Si è calcolato che per ottenere 100 calorie da un alimento proteico bisogna spenderne circa 30. Si può riassumere questa particolarità dicendo che l'azione dinamica specifica delle proteine è pari al 30%, mentre quella dei lipidi è pari al 12% e quella dei glucidi è del 7%.
Da tutto questo deriva che, quando una persona che vuol dimagrire consuma carne, pesce o yogurt magro, il semplice fatto di digerirli e assimilarli comporta per lui un lavoro, una perdita di calorie che riduce l'apporto energetico del pasto. Questa caratteristica è dunque particolarmente vantaggiosa. Torneremo sull'argomento in modo più dettagliato durante la spiegazione sulle modalità di azione del regime a base di proteine pure.
La lentezza di questa digestione e dell'assimilazione ritarda lo svuotamento gastrico e aumenta la sensazione di pienezza e sazietà.

L'unico nutriente vitale e indispensabile a ogni pasto

Dei tre nutrienti universali, le proteine sono le uniche indispensabili alla nostra esistenza.
I glucidi sono i meno necessari, in quanto l'organismo umano è capace di produrre autonomamente il glucosio, cioè lo zucchero, partendo dalla carne e dai grassi. Questo si verifica quando, privati di alimenti oppure a dieta, attingiamo alle nostre riserve di grasso per trasformarle in glucosio, indispensabile al funzionamento dei muscoli e del cervello.
Lo stesso vale anche per i lipidi, che l'obeso è specialista nel fabbricare e depositare partendo dagli zuccheri e dai grassi in eccesso. Al contrario, il nostro organismo non dispone di mezzi metabolici per la sintesi delle proteine. Il semplice fatto di vivere, di garantire il mantenimento dell'apparato muscolare, il rinnovamento dei globuli rossi, la cicatrizzazione delle ferite, la crescita dei capelli e il funzionamento della memoria, tutte queste operazioni vitali necessitano di proteine, nella quantità quotidiana minima di un grammo per chilo di peso corporeo.

In caso di apporto insufficiente, l'organismo è costretto ad attingere alle proprie riserve, in particolare i muscoli ma anche la pelle e persino le ossa. È ciò che accade quando si seguono diete sconsiderate come il digiuno a base di sola acqua o il regime di Beverley Hills, che prevede esclusivamente l'assunzione di frutti esotici, seguito dalle dive di Hollywood che, dopo averlo scrupolosamente applicato, hanno perso parte del loro grande potere di seduzione.

Chi desidera dimagrire deve sapere che una dieta, per quanto restrittiva, non deve mai fornire meno di un grammo di proteine per chilo di peso corporeo al giorno, e soprattutto che questo apporto deve essere distribuito uniformemente nei tre pasti.
Una colazione insufficiente al mattino, un pranzo costituito da un fagottino di mele o da una barretta al cioccolato e una cena costituita da una pizza e da un frutto sono pasti carenti in proteine e altrettante occasioni per far avvizzire la pelle e deteriorare la struttura generale del proprio corpo.

Il modesto valore calorico delle proteine

Un grammo di proteine fornisce solo quattro calorie, la metà di quelle fornite dai grassi e la stessa quantità apportata dagli zuccheri. La grande differenza sta però nel fatto che gli alimenti più ricchi di proteine non ne contengono una concentrazione tanto elevata quanto quella dei glucidi nello zucchero o quella dei lipidi nell'olio e nel burro.
Tutte le carni, i pesci e le altre proteine alimentari forniscono solo il 50% di proteine assimilabili, mentre il resto è costituito da scorie o da tessuto inutilizzabile. Una fetta di tacchino o una bistecca di 100 grammi forniscono quindi solo 200 calorie, e se ricordiamo che l'organismo spende il 30% del valore calorico, cioè 60 calorie, semplicemente per assimilarle, non restano che 140 calorie di questi cibi saporiti e sazianti: l'equivalente di quel semplice cucchiaio di olio che aggiungiamo a qualche foglia di insalata e che giudichiamo così inoffensivo. Grazie a questa semplice constatazione è possibile rendersi conto dell'importanza fondamentale che può avere l'utilizzo di un regime dietetico che osasse proporre, per un periodo limitato, solamente proteine.

Due inconvenienti delle proteine

Alimenti costosi

Il costo degli alimenti proteici è relativamente elevato: la carne, il pesce e i frutti di mare possono gravare su un bilancio modesto. Le uova, il pollame e le frattaglie sono meno costosi ma, rapportati al costo per grammo, rientrano comunque nella categoria degli alimenti più cari. Fortunatamente, da qualche decennio l'arrivo dei latticini allo 0% di grassi ha permesso di fornire proteine di qualità eccellente a prezzi che consentono di compensare l'alto costo del pasto proteico.

Alimenti ricchi di scorie

Al contrario di molti alimenti, i cibi proteici non vengono disgregati completamente e, al termine della demolizione, rimane nell'organismo una certa quantità di scorie come l'acido urico che devono essere eliminate. In teoria un consumo elevato di questi alimenti dovrebbe incrementare la presenza di scorie nell'organismo e provocare disturbi a chi è sensibile o predisposto a non tollerarle. In pratica il nostro organismo, e soprattutto i reni, dispongono di alcuni meccanismi di eliminazione che si fanno perfettamente carico di questo compito, ma per realizzarlo necessitano di una maggiore quantità di acqua. I reni filtrano il sangue eliminando l'acido urico solo a condizione che si aumenti il consumo di acqua.
Ho avuto occasione di esaminare una sessantina di casi di soggetti predisposti alla gotta o che hanno sofferto di calcoli di acido urico che hanno seguito un regime altamente proteico accettando di associarvi un consumo quotidiano di tre litri di acqua. Chi seguiva una terapia di protezione l'ha mantenuta, mentre gli altri ne sono stati esonerati. Nessuno di loro ha registrato aumenti del tasso di acido urico durante la dieta. In un terzo dei casi, il tasso è persino diminuito.

Durante una dieta altamente proteica è quindi indispensabile bere molto, soprattutto durante le fasi che prevedono esclusivamente l'assunzione di alimenti proteici.

In conclusione

È necessario mettere in evidenza alcuni principi fondamentali che un buon regime dimagrante deve rispettare:

- Il grande nemico di chi si appresta ad affrontare una dieta dimagrante sono senza dubbio i grassi, sia animali sia vegetali. Senza considerare il grasso contenuto nella carne e nel pesce, il solo conteggio dell'olio delle salse e delle fritture, del burro e della panna con cui si preparano i contorni e dei grassi dei formaggi e dei salumi, è sufficiente ad attribuire ai lipidi il primato dell'apporto calorico. Una dieta efficace e coerente deve quindi iniziare con la riduzione o l'eliminazione degli alimenti che ne sono ricchi.
- Occorre inoltre sapere che i grassi animali sono le uniche sostanze che forniscono colesterolo. Conviene quindi ridurli sistematicamente in caso di predisposizione al rischio cardiovascolare.
- L'altro nemico di chi intende dimagrire sono gli zuccheri semplici. Non gli zuccheri ad assimilazione lenta dei cereali integrali e delle leguminose, bensì gli zuccheri ad assimilazione rapida, lo zucchero da tavola che viene assimilato quasi subito la cui sola presenza facilita il passaggio e l'assorbimento del resto. Esso si nasconde dietro il sapore dolce del cibo da sgranocchiare per eccellenza e può far dimenticare la sua elevata concentrazione calorica.
- Le proteine hanno un potere calorico modesto: 4 calorie per ogni grammo.
- Gli alimenti più ricchi di proteine come la carne e il pesce possiedono un tessuto connettivo molto resistente alla digestione, che rende incompleta l'assimilazione. La riduzione energetica legata a questa caratteristica delle proteine è una vera manna per la persona grassa a dieta, che per definizione è un grande assimilatore di calorie e rende di suo gusto qualunque cibo.
- L'azione dinamica specifica delle proteine rappresenta il costo calorico per la loro disgregazione nel corso della digestione. Il dispendio si deduce dall'apporto energetico e permette un risparmio supplementare del 30%, superiore a quello di tutti gli altri alimenti.
- Non si devono fare diete che prevedono meno di 60-80 grammi di proteine pure per evitare il rischio di indebolire i muscoli e di avvizzire la pelle.
- Non bisogna temere l'acido urico, scoria naturale delle proteine, che può essere eliminato con l'assunzione di tre litri di acqua al giorno.
- Ricordarsi che più l'assimilazione di un alimento è lenta, più tardi ricompare la fame. I cibi zuccherati sono quelli che si assimilano nel modo più rapido e completo, seguiti dai grassi e solo dopo dalle proteine. Chi è costantemente tormentato dalla fame tragga le debite conclusioni.

Capitolo 3

Le proteine pure, motore del Programma Protal.

Protal è un programma che prevede quattro regimi alimentari che si articolano uno dopo l'altro per condurre la persona grassa verso il peso stabilito e mantenerlo.
I quattro regimi in successione, di efficacia decrescente, sono concepiti per portare rispettivamente a un obiettivo:
- il primo, un inizio lampo e una perdita di peso intensa e stimolante;
- il secondo, un dimagrimento regolare che porti d'un solo colpo al peso desiderato;
- il terzo, un consolidamento del peso appena raggiunto e ancora instabile per un periodo fissato in 10 giorni per ogni chilo perso;
- il quarto, una stabilizzazione definitiva al prezzo di una giornata alla settimana di dieta per tutto il resto della vita.

Questi quattro regimi hanno ciascuno una modalità d'azione e una missione particolare da svolgere, ma tutti e quattro traggono forza ed efficacia decrescente dall'impiego del regime con proteine pure: solo pure nella fase di attacco, poi alternate nella fase di crociera, quindi equilibrate nella fase di consolidamento e da ultimo settimanali nella stabilizzazione definitiva.
Con questo regime utilizzato puro e senza riserve, da seguire per un periodo che può variare, a seconda dei casi, da 2 a 7 giorni, Protal decolla con grande efficacia creando un effetto sorpresa.
Lo stesso regime, utilizzato in alternanza, conferisce ritmo e potenza al regime delle Proteine Alternate, che conduce in una sola tappa al raggiungimento del peso desiderato.
Impiegato in modo puntuale il regime costituisce il baluardo della fase di consolidamento, periodo di transizione fra il dimagrimento puro e il ritorno all'alimentazione normale.
È lui infine che, un solo giorno la settimana ma per il resto della vita, consente di stabilizzare in modo definitivo il peso raggiunto, permettendo, in cambio di questo sforzo circoscritto, di vivere nutrendosi senza sensi di colpa e senza particolari restrizioni gli altri sei giorni della settimana.
Se il regime delle proteine pure è il motore del programma Protal

e dei suoi quattro regimi integrati, prima di passare alla pratica, dobbiamo ora descrivere le sue particolari modalità d'azione e spiegarne la straordinaria efficacia per poterne utilizzare al meglio tutte le risorse.

Un regime di sole proteine pure

Come funziona il regime a base di proteine pure? È l'oggetto di questo capitolo.

Dove si trovano le proteine pure?

Le proteine formano la trama della materia vivente, sia animale sia vegetale, e si trovano pertanto nella maggior parte degli alimenti conosciuti. Per sviluppare la sua particolare modalità d'azione e tutte le sue potenzialità, il regime proteico deve essere composto da alimenti che si avvicinino il più possibile alla purezza proteica. In pratica, a parte l'albume, non esiste alimento che possieda questa purezza.
I vegetali, per quanto siano proteici, sono sempre troppo ricchi di glucidi, come è il caso di cereali, farinacei e legumi, compresa la soia, che è nota per la qualità delle sue proteine ma è troppo grassa e ricca di glucidi. Questo rende tutti i vegetali non utilizzabili per i nostri scopi.
Gli alimenti di origine animale, più proteici rispetto ai vegetali, per la maggior parte sono troppo grassi. È il caso della carne di maiale, di montone e di agnello, di alcuni tipi di pollame come l'oca e l'anatra e di molti tagli di manzo e vitello.
Esiste tuttavia un certo numero di alimenti di origine essenzialmente animale che, pur non raggiungendo l'assoluto purezza proteica, vi si avvicinano, e che per questo saranno i protagonisti del programma Protal.
- Il cavallo fatta eccezione per il petto.
- Il manzo tranne la lombata, la costata e tutti i tagli da brasato e bollito.

- Il vitello da cucinare alla griglia.
- Il pollame, tranne oca e anatra.
- Tutti i pesci, compreso il pesce azzurro, il cui grasso, noto protettore del cuore e delle arterie, lo rende accettabile.
- I crostacei e i molluschi.
- Le uova, la purezza proteica dell'albume è intaccata dal modesto tenore di grassi del tuorlo.
- I latticini magri, molto ricchi di proteine e privi di grasso. Contengono tuttavia alcune tracce di glucidi, soprattutto quelli che sono dolcificati con aspartame e aromatizzati con polpa di frutta. Il modesto livello del tenore glucidico e la funzione di appagamento del gusto di questi alimenti permettono comunque di integrarli nella selezione dei cibi essenzialmente proteici che rappresentano la forza d'urto del programma Protal.

Come agiscono le proteine?

La purezza delle proteine riduce il loro apporto calorico

Tutte le specie animali si nutrono di alimenti composti da un insieme dei tre unici principi nutrizionali noti: le proteine, i lipidi e i glucidi. Per ogni specie, tuttavia, esiste una proporzione ideale e specifica di questi tre nutrimenti. Per l'uomo questa proporzione è schematicamente di 5-3-2, cioè 5 parti di glucidi, 3 parti di lipidi e 2 parti di proteine: composizione molto simile a quella del latte materno.
Quando la composizione del bolo alimentare rispetta questa regola aurea specifica, le calorie vengono assimilate nell'intestino tenue con la massima efficacia e la loro resa è tale da poter facilitare l'accumulo di peso.
Al contrario, è sufficiente modificare questa proporzione ottimale per modificare l'assorbimento delle calorie e ridurre, in egual misura, la resa degli alimenti. Teoricamente, la modifica più radicale che si possa concepire, quella in grado di ridurre al massimo l'assorbimento delle calorie, consisterebbe nel limitare l'alimentazione al consumo di un solo principio nutrizionale.
In pratica, benché questo sia già stato tentato negli Stati Uniti per i glucidi (la dieta di Beverley Hills era a base di soli frutti esotici), e per i grassi (la dieta Eschimese), l'alimentazione limitata ai soli zuccheri o ai soli grassi è difficile da realizzare e carica di conseguenze negative. L'eccesso di zuccheri potrebbe facilitare l'insorgere del diabete, mentre l'eccesso di grassi, oltre all'inevitabile nausea, costituirebbe un grave rischio per l'apparato cardiovascolare. L'assenza di proteine indispensabili alla vita obbligherebbe inoltre l'organismo a prelevarle dalle proprie riserve muscolari.
L'alimentazione limitata a un solo principio nutrizionale è dunque pensabile solo per le proteine, soluzione accettabile sotto l'aspetto del gusto e che evita il rischio di depositi di grassi nelle arterie escludendo il rischio di carenza proteica.
Quando si instaura una dieta limitata esclusivamente agli alimenti proteici, l'apparato assimilatore compie un enorme lavoro per elaborare un bolo alimentare per il quale non è programmato, e non riesce pertanto a sfruttarne pienamente il contenuto calorico. Si trova nella situazione di un motore a "2 tempi" di uno scooter o di una barca ideato per funzionare con una miscela di benzina e olio. Se si tentasse di usare benzina pura, dopo vari scoppi iniziali, si spegnerebbe non potendo utilizzare il carburante.
In tali condizioni, l'organismo si accontenta di prendere le proteine indispensabili al buon mantenimento degli organi (muscoli, globuli, pelle, capelli, unghie) e utilizza male e poco il resto delle calorie fornite.

L'assimilazione delle proteine comporta un notevole dispendio calorico

Per comprendere questa seconda caratteristica delle proteine che contribuisce all'efficacia di Protal, occorre conoscere meglio il concetto di A.D.S. o azione dinamica specifica degli alimenti. L'A.D.S. rappresenta lo sforzo o il dispendio energetico che l'organismo deve investire per disgregare un alimento fino a portarlo allo stato di molecola semplice, unica forma nella quale esso può entrare nel sangue. Questo richiede un lavoro la cui rilevanza varia a seconda della consistenza e della struttura molecolare dell'alimento.
Se consumate 100 calorie di zucchero da tavola, glucide rapido per eccellenza composto da molecole semplici e poco aggregate, lo

assimilate rapidamente e il lavoro di assorbimento costa all'organismo appena 7 calorie. Restano quindi 93 calorie da utilizzare. L'A.D.S. dei carboidrati è del 7%. Quando consumate 100 calorie di burro o di olio, l'assimilazione è un poco più laboriosa e il lavoro vi costa 12 calorie, lasciando all'organismo solo 88 calorie a disposizione. L'A.D.S. dei lipidi passa quindi al 12%.
Infine, per assimilare 100 calorie di proteine pure, albume d'uovo, pesce magro o formaggio fresco magro (quark), il dispendio energetico è enorme, perché le proteine sono composte da un aggregato di lunghissime catene di molecole i cui anelli di base, gli amminoacidi, sono legati fra di loro in modo molto forte e questo richiede un lavoro molto più impegnativo. Il dispendio calorico per il semplice assorbimento è di 30 calorie: all'organismo restano solo 70 calorie cioè una A.D.S. del 30%.
L'assimilazione delle proteine, un vero e proprio lavoro interno, richiede una liberazione di calore e un aumento della temperatura corporea. Per questo motivo si sconsiglia di fare il bagno in acqua fredda dopo un pasto ricco di proteine, la differenza di temperatura potrebbe causare una congestione.
Questa caratteristica delle proteine, fastidiosa per i bagnanti che hanno fretta di tuffarsi, rappresenta una benedizione per la persona grassa, specialista nell'arte di assimilare calorie. L'obeso potrà ottenere un'economia indolore e nutrirsi in modo più appagante senza subire una sanzione immediata.
Alla fine della giornata in cui si sono consumate 1500 calorie, che rappresenta comunque un apporto notevole, dopo la digestione all'organismo restano solo 1000 calorie. Questo è uno dei punti chiave del programma Protal e una delle ragioni strutturali della sua efficacia. Ma non è tutto...

■ Le proteine pure riducono l'appetito

L'ingestione di alimenti zuccherati o grassi, digeriti e assimilati facilmente, genera un senso di sazietà superficiale, che viene presto sopraffatto dal ritorno della fame. Studi recenti hanno dimostrato che sgranocchiare spuntini a base di cibi dolci o grassi non ritarda la comparsa della fame, né riduce le quantità che si ingeriscono al pasto successivo. Al contrario, consumare spuntini a base di alimenti proteici tende a far rimandare l'orario del pasto successivo e a ridurne le quantità.

Il consumo esclusivo di alimenti proteici comporta inoltre la produzione di corpi chetonici, potenti spezzafame naturali che inducono una sensazione durevole di sazietà. Dopo due o tre giorni di alimentazione di sole proteine pure, la fame scompare del tutto e si può proseguire il programma Protal evitando la minaccia naturale che grava su molte altre diete: la fame.

■ Le proteine pure combattono l'edema e la ritenzione idrica

Alcuni regimi o tipi di alimentazione sono noti per essere "idrofili" in quanto favoriscono la ritenzione idrica e i gonfiori che ne sono la conseguenza immediata. È il caso dei regimi prevalentemente vegetali, ricchi di frutta, verdure e sali minerali.
Al contrario, l'alimentazione ricca di proteine è tendenzialmente "idrofuga", in quanto facilita la diuresi e l'eliminazione di acqua dai tessuti, problema preoccupante nel periodo premestruale e nella premenopausa.
Il regime di attacco di Protal, composto esclusivamente di proteine il più possibile pure, è il più efficace a eliminare l'acqua.
Questa caratteristica rappresenta un vantaggio del tutto particolare per la donna. L'uomo, infatti, tende a ingrassare semplicemente perché mangia troppo e accumula sotto forma di grasso l'eccesso calorico. Nella donna, il meccanismo di aumento del peso è spesso più complesso e si associa a una ritenzione idrica che frena e riduce l'efficacia delle diete.
In talune fasi del ciclo mestruale, nei quattro o cinque giorni che precedono le mestruazioni, ma anche in particolari fasi della vita come la pubertà, con i suoi cicli irregolari, una interminabile premenopausa o nell'età fertile per squilibri ormonali, le donne, soprattutto se sovrappeso, iniziano a trattenere acqua e a sentirsi gonfie, hanno il viso tumefatto al risveglio, le dita si gonfiano a salsicciotto e sentono le gambe appesantite e le caviglie ingrossate. La ritenzione è accompagnata da un aumento di peso solitamente reversibile, ma che rischia di diventare cronico.

Accade altresì che queste donne, per ritrovare la linea ed evitare di appesantire la figura, si mettano a dieta e si accorgano con sorpresa che i piccoli accorgimenti che in passato erano sufficienti, ora non funzionano più.
In tutti questi casi, che non sono poi così rari, le proteine pure, come si trovano riunite nel regime di attacco di Protal, svolgono un'azione decisiva e immediata. Nel giro di alcuni giorni, persino di alcune ore, i tessuti pieni di acqua si asciugano con una sensazione di benessere e di leggerezza che si ripercuote anche sulla bilancia e che rinforza la motivazione.

■ Le proteine pure aumentano la resistenza dell'organismo
Si tratta di una proprietà ben nota ai nutrizionisti e osservata da sempre anche dal profano. Prima che si curasse la tubercolosi con gli antibiotici, una terapia classica di questa malattia era la sovralimentazione con un aumento notevole della proporzione di cibi proteici. A Berck (una cittadina nel nord della Francia) si costringevano persino gli adolescenti a bere il sangue animale. Oggi gli allenatori consigliano un'alimentazione a elevato tenore proteico agli sportivi che sollecitano notevolmente il proprio organismo. I medici fanno la stessa cosa per aumentare la resistenza alle infezioni, per la cura delle anemie o per accelerare la cicatrizzazione delle ferite.

Questo vantaggio torna utile perché qualunque tipo di dimagrimento indebolisce sempre un poco l'organismo. Personalmente ho notato che il periodo iniziale di Protal, composto esclusivamente di proteine pure, è la fase più stimolante. Alcuni pazienti mi hanno persino segnalato che questa fase ha avuto su di loro un effetto euforizzante sia sul piano fisico sia su quello mentale, e questo già a partire dal termine della seconda giornata.

■ Le proteine pure permettono di dimagrire senza perdere massa muscolare e senza rendere flaccida la pelle
Questa constatazione non ha nulla di sorprendente se si pensa che la pelle, il suo tessuto elastico e l'insieme dei muscoli del corpo sono

costituiti essenzialmente da proteine. Un regime troppo povero di proteine obbligherebbe l'organismo a utilizzare quelle dei muscoli e della pelle, a scapito dell'elasticità di quest'ultima, senza parlare della fragilità delle ossa, a rischio nella donna in menopausa. L'insieme di questi effetti produce un invecchiamento dei tessuti, della pelle, dei capelli e dell'aspetto in generale, che viene notato da tutti e che può bastare a far interrompere precocemente la dieta.
Al contrario, un regime ricco di proteine e, a maggior ragione, un regime composto esclusivamente di proteine come quello che inizia il programma Protal, non ha motivo di attingere alle riserve proteiche dell'organismo perché ne fornisce in modo abbondante. In queste condizioni, il dimagrimento rapido e tonificante conserva il tono muscolare e la luminosità della pelle e consente di dimagrire senza invecchiare troppo.
Questa particolarità di Protal può apparire di secondaria importanza alle donne giovani, muscolose e con la pelle tonica, ma diventa fondamentale per le donne che si avvicinano alla menopausa o che hanno la sfortuna di avere una muscolatura ridotta e una pelle sottile e delicata. In effetti, è il caso di dirlo, oggi si vedono troppe donne che curano la linea avendo come unico punto di riferimento la bilancia. Il peso non può e non deve avere questo ruolo esclusivo: la luminosità della pelle, la consistenza dei tessuti e la tonicità generale del corpo sono altrettanti parametri che concorrono a creare l'immagine esteriore di una donna.

■ Un regime ricco di acqua

La funzione dell'acqua è spesso controversa e le teorie e i pareri che circolano sono contrastanti. Capita spesso di leggere studi ritenuti validi che affermano il contrario di quello che sembrava giustificato fino al giorno prima.
Il problema dell'acqua non è un semplice concetto di marketing dietetico, un giochetto per divertire i candidati al dimagrimento. È una questione di importanza fondamentale che, nonostante il grande sforzo della stampa, dei medici, dei commercianti di acque

e del semplice buon senso, non è mai riuscito a convincere fino in fondo il pubblico, e soprattutto le persone a dieta.
Per semplificare, può sembrare essenziale e prioritario, per ridurre le riserve di grassi, bruciare calorie, ma la combustione, per quanto necessaria, non è sufficiente. Per dimagrire bisogna bruciare, ma anche eliminare.
Che cosa penserebbe una massaia di un bucato o dei piatti lavati ma non risciacquati? È la stessa cosa per il dimagrimento, e su questo argomento specifico occorre essere molto chiari. Una dieta che non sia accompagnata da una quantità sufficiente di acqua è una cattiva dieta, non solo poco efficace, ma che comporta l'accumulo di scorie nocive.

L'acqua purifica e migliora i risultati della dieta

È un fatto evidente che più si beve più si urina e più i reni hanno la possibilità di eliminare le scorie provenienti dagli alimenti bruciati. L'acqua è pertanto il miglior diuretico naturale. Sorprende constatare che poche persone bevono a sufficienza.
Le mille sollecitazioni della vita quotidiana ritardano e finiscono per occultare la sensazione naturale di sete. Passano i giorni, passano i mesi, la sete scompare e perde la sua funzione di segnalare la disidratazione dei tessuti. Molte donne, avendo la vescica più piccola e sensibile di quella maschile, esitano a bere per evitare le frequenti visite in bagno, i bisogni pressanti durante il lavoro o in viaggio e per un rifiuto delle toilette pubbliche.
Ciò che può essere accettabile in condizioni normali non lo è più nel corso di una dieta dimagrante, e se le motivazioni d'ordine igienico sono illusorie, ne esiste una che finisce sempre per convincere tutti: cercare di dimagrire senza bere ha, non solo un effetto tossico sull'organismo, ma può persino ridurre o bloccare del tutto la perdita di peso, annullando gli sforzi compiuti. Perché?
Perché il motore umano che consuma grassi durante una dieta, funziona come un motore a combustione: l'energia bruciata produce calore e scorie.

Se queste scorie non vengono eliminate regolarmente dai reni, il loro accumulo finisce, presto o tardi, per interrompere la combustione e impediscono la perdita di peso, anche se si segue scrupolosamente la dieta. Si verificherebbe lo stesso processo nel motore di un'auto con il tubo di scappamento otturato, o al fuoco di un camino che non viene ripulito dalla cenere: entrambi finiscono per soffocare e spegnersi sotto l'accumulo delle scorie.
Gli eccessi alimentari della persona grassa e l'assommarsi di trattamenti inadeguati e di regimi eccessivi o contradditori finiscono per impigrire i reni. La persona obesa, più di ogni altra, ha bisogno di grandi quantità di acqua per rimettere in funzione l'apparato escretore.
Inizialmente l'operazione può sembrare spiacevole e fastidiosa, soprattutto in inverno, ma, insistendo, finisce per trasformarsi in abitudine e, rinforzata dalla sensazione piacevole di ripulirsi internamente e di dimagrire meglio, finisce per diventare un bisogno.

Acqua e proteine pure esercitano una potente azione sulla cellulite

Questa proprietà riguarda solo le donne, perché la cellulite è un deposito di grasso che si accumula e resta depositata a causa degli ormoni nei punti più tipicamente femminili: le cosce, fianchi e le ginocchia.
Nei confronti di questo problema la dieta è spesso impotente e ho constatato di persona che il regime delle proteine pure accompagnato dalla riduzione del sale e dal consumo di molta acqua poco mineralizzata permetteva di ottenere una perdita di peso più armoniosa e un assottigliamento modesto ma reale delle zone difficili, come le cosce e l'interno delle ginocchia.
Questa combinazione offre, se confrontata con altre diete seguite da una stessa paziente in momenti diversi della vita e a parità di peso perso, la migliore riduzione globale della circonferenza del bacino e delle cosce.
Questi risultati si spiegano grazie all'effetto idrofugo delle proteine e alla filtrazione intensa da parte dei reni, dovuta al massiccio appor-

to di acqua. L'acqua penetra in tutti i tessuti, anche nella cellulite. Vi entra pura e ne esce salata e carica di scorie. A questa azione di dissalazione e spurgo si aggiunge il potente effetto di combustione delle proteine pure, il tutto concorre a un'azione, modesta e parziale, ma rara, che distingue Protal dalla maggior parte delle altre diete, che non hanno alcun effetto specifico sulla cellulite.

In quali momenti bisogna bere acqua?

Numerose conoscenze che ci vengono dal passato, ma che restano ancora vive nell'inconscio collettivo continuano a far credere che sia preferibile bere al di fuori dei pasti per evitare che gli alimenti inglobino l'acqua.
Questa astinenza non è solo priva di fondamento fisiologico, ma in molti casi funziona da controindicazione. Non bere durante i pasti, nel momento in cui si ha sete ed è facile e piacevole bere, comporta il rischio di spegnere la sete e, sommersi dalle attività quotidiane, porta a dimenticare di bere per il resto della giornata.

Durante il programma Protal, soprattutto nella fase di attacco con le proteine alternate, è indispensabile, salvo nel caso eccezionale di ritenzione idrica di origine ormonale o di insufficienza renale, bere un litro e mezzo di acqua al giorno, possibilmente minerale, ma anche in qualunque altra forma di liquido: tè, caffè o tisana. Una tazza di tè a colazione, un bicchiere di acqua nella mattinata, altri due bicchieri a pranzo e un caffè a fine pasto, un bicchiere nel pomeriggio e due bicchieri a cena, ecco come si arriva facilmente a due litri.

Molti pazienti mi hanno detto che, per bere senza sete, hanno preso l'abitudine poco elegante, ma a loro dire efficace, di bere direttamente dalla bottiglia.

Quale acqua bere?

Le acque più adatte per il periodo di attacco, puramente proteico, del programma Protal sono le acque poco mineralizzate, leggermente diuretiche e lassative. Evitate invece le acque troppo ricche di sali che non devono essere bevute in grandi dosi.

In Francia è in commercio un'acqua, molto ricca di sali minerali chiamata Hydroxydase, venduta in farmacia e particolarmente utile nelle diete disintossicanti e in special modo nei casi di sovrappeso associato a cellulite diffusa degli arti inferiori. È un'acqua reperibile presso pochi rivenditori specializzati in bottiglie monodose e che può essere associata con buon profitto al programma Protal nella dose di un solo flacone la mattina a digiuno. Per combattere la cellulite vanno comunque bene le acque povere di sodio.

Chi ha l'abitudine di bere l'acqua del rubinetto può continuare a farlo. L'importante è di berne in quantità sufficiente per risvegliare i reni, elemento più importante della particolare composizione dell'acqua stessa.

Tutto questo vale anche per gli infusi e le diverse tisane, tè, verbena, tiglio o menta, che attirano chi è abituato al rito della tazza e soprattutto chi preferisce le bevande calde, soprattutto per riscaldarsi in inverno.

Le bibite gassate light, la cui diffusione ha raggiunto quella della bevande normali, sono consentite. Ho preso l'abitudine di consigliarle nelle diete dimagranti per diversi motivi. Innanzitutto perché permettono spesso di arrivare ai due litri di liquidi consigliati.
Inoltre, hanno un contenuto di zuccheri e calorie praticamente nullo: circa una caloria per bicchiere, l'equivalente di una sola arachide per una bottiglia formato famiglia. Infine, e soprattutto, perché queste bevande, come quelle tradizionali, sono una miscela sapiente di sapori intensi, il cui uso permette di ridurre il desiderio di cose dolci, soprattutto per chi mangiucchia e ne sente la mancanza. Molti pazienti mi hanno confermato di essere stati aiutati nella dieta dall'uso corroborante e ludico di queste bibite gassate light.
Un'unica eccezione nell'uso delle bibite gassate light: la dieta del bambino e dell'adolescente. L'esperienza dimostra che, a queste età, la sostituzione con un "falso zucchero" ha scarso effetto e riduce di poco la richiesta di cibi dolci. Questo uso senza limiti del dolce può creare l'abitudine di bere senza sete, per il solo piacere, abitudine che può predisporre a future dipendenze ben più preoccupanti.

L'acqua è un autentico nutriente che sazia in modo naturale

Nel linguaggio corrente si associa spesso la sensazione di vuoto allo stomaco con quella di fame, il che non è del tutto falso. L'acqua bevuta durante i pasti e miscelata con gli alimenti aumenta il volume totale del bolo alimentare e provoca la distensione dello stomaco e una sensazione di pienezza: i primi segni di appagamento e di sazietà. Questo è un motivo in più per bere a tavola, ma l'esperienza dimostra che l'effetto di tenersi occupato e la gestualità nel portare alla bocca un bicchiere, funzionano anche al di fuori dei pasti, per esempio nella fascia oraria più pericolosa della giornata, quella fra le 17 e le 20. Un bel bicchiere di una qualunque bevanda basta in molti casi a moderare il desiderio di cibo.

Oggi, nelle zone più ricche e sviluppate del Pianeta, è comparsa un nuovo tipo di fame: la fame che l'occidentale subisce, autocostruendosela, quando viene assalito dalla varietà infinita di alimenti a sua disposizione, anche se non può assumerli senza invecchiare o morire.
Sorprende constatare che nel momento in cui individui, istituzioni e laboratori farmaceutici sognano di scoprire lo spezzafame ideale ed efficace, vi sia una maggioranza di persone molto interessate al problema di moderare l'appetito, che rifiutano di utilizzare un mezzo tanto semplice, puro e sicuro quanto l'acqua.

Un regime povero di sale

Il sale è un elemento indispensabile alla vita ed è presente in quantità diverse in tutti gli alimenti. Il sale che si aggiunge è dunque superfluo, un semplice condimento che migliora il sapore degli alimenti, stuzzica l'appetito e troppo spesso si utilizza per semplice abitudine.

Il regime iposodico non presenta alcun rischio

Si può e si dovrebbe vivere tutta la vita con un regime iposodico. Le persone affette da cardiopatia, ipertensione e insufficienza renale vivono costantemente con un regime povero di sale senza accusarne la carenza. Una certa precauzione richiede il caso dei soggetti costituzionalmente ipotesi, che hanno la pressione bassa. Un regime troppo povero di sale, soprattutto se unito a un elevato consumo di acqua, può aumentare la filtrazione del sangue, ridurne il volume e abbassare ulteriormente la pressione arteriosa, con conseguente sensazione di affaticamento e di vertigine quando ci si alza troppo in fretta. Questi soggetti devono accontentarsi di non salare troppo ed evitare di bere più un litro e mezzo di acqua al giorno.

L'alimentazione con troppo sale trattiene, al contrario, e fissa l'acqua dei tessuti

Nei paesi caldi si distribuiscono regolarmente bustine di sale agli operai per evitare che si disidratino sotto il sole.
Nella donna, soprattutto quella sotto forte terapia ormonale, nel periodo premestruale o in premenopausa, ma anche durante la gravidanza, diverse parti del corpo possono diventare spugnose e trattenere quantità impressionanti di acqua.
In queste donne Protal, regime idrofugo per eccellenza, sviluppa la sua piena efficacia se si riduce al minimo la quantità di sale assorbito. Questo permette che l'acqua bevuta transiti più rapidamente attraverso l'organismo. Una misura simile a quella che viene imposta a chi segue terapie al cortisone.
In merito a questo, vi sono spesso persone che si lamentano di prendere uno o persino due chili di peso in una sola sera dopo una trasgressione alimentare importante. Accade persino che un tale aumento di peso non sia giustificato da una reale scappatella.
Se si esamina la composizione del pasto incriminato, non si ritrova mai la quantità di cibo necessaria all'aumento di due autentici chili, cioè 18.000 calorie, impossibili da ingerire in un intervallo di tempo tanto breve. Si tratta invece della combinazione di un pasto troppo ricco di sale e di alcolici, perché sale e alcool concorrono entrambi a rallentare il transito dell'acqua ingerita. Non bisogna mai dimenticare che un litro di acqua pesa un chilo e che 9 gram-

mi di sale sono sufficienti a fissare un litro di acqua nei tessuti per un giorno o due.
Detto questo, se, durante la dieta, un motivo imperioso vi impone una cena di lavoro o in famiglia e siete obbligati a fare alcune deroghe rispetto alle regole, evitate di salare troppo i cibi, di bere troppo e, soprattutto, di pesarvi la mattina dopo, perché un aumento di peso rapido e ingiustificato rischia di scoraggiarvi e di compromettere la determinazione e la fiducia. Aspettate un giorno o due e intensificate il regime, assumete acqua poco mineralizzata e limitate il sale: tre misure sufficienti per ritrovare la condizione precedente.

Il sale stuzzica l'appetito, mentre la sua limitazione lo calma

Si tratta di una constatazione ovvia: i piatti salati stimolano la salivazione e l'acidità gastrica, con l'effetto di aumentare l'appetito.
Al contrario, i piatti salati con moderazione stimolano poco le secrezioni digestive e non hanno alcun effetto sull'appetito. Purtroppo l'assenza di sale placa anche la sete e il soggetto che segue la dieta Protal deve imporsi un'elevata quantità di liquidi fin dai primi giorni per stimolare il bisogno di acqua e il ritorno della sete naturale.

In conclusione

Il regime delle proteine pure, regime iniziale e motore principale dei quattro regimi integrati che compongono il programma Protal, non è un regime come gli altri. È l'unico che utilizza una sola famiglia di sostanze nutritive e una categoria ben definita di alimenti con il massimo tenore proteico.

In questo regime e nel corso dell'intero programma Protal, occorre abbandonare ogni riferimento alle calorie e al loro conteggio. Consumarne poche o tante modifica di poco i risultati; l'essenziale è rimanere all'interno di questa categoria di alimenti.

Protal è anche l'unico regime, il cui principio enunciato è quello di mangiare molto, ossia di mangiare a scopo preventivo, prima del sopraggiungere della fame, quando questa, divenuta incontrollabile, non si accontenterà più delle proteine autorizzate, ma trascinerà la persona imprudente verso alimenti di pura gratificazione, alimenti di scarso valore nutritivo, ma a forte carica emotiva: cibi dolci e grassi, ricchi e destabilizzanti.

L'efficacia di Protal è quindi interamente legata alla selezione degli alimenti ed è tanto maggiore se l'alimentazione si limita a questa categoria, ma risulta fortemente rallentata e ricondotta alla triste regola del conteggio delle calorie se essa sfugge alle regole.

È quindi un regime alimentare che non può essere seguito solo per metà. Risponde alla grande legge del tutto o niente che spiega non solo la sua efficacia a livello metabolico, ma anche il suo straordinario impatto psicologico sulla persona in sovrappeso, che agisce secondo la stessa legge degli estremi.

Tipicamente portati agli eccessi, tanto ascetico nello sforzo quanto sfrenato nell'abbandono, l'individuo grasso trova in questo regime un cammino a sua misura in tutte le quattro le tappe di Protal.

Le affinità tra profilo psicologico e struttura del regime creano un incontro di cui il profano fatica a comprendere l'importanza ma che, sul terreno pratico, si rivela decisiva. Questo adattamento reciproco genera una forte adesione al regime e facilita il dimagrimento; esso assume la sua piena efficacia nella fase della stabilizzazione finale, quando tutto si basa su un solo giorno di dieta proteica alla settimana: un giorno di riscatto, un'azione d'urto puntuale ed efficace che, solamente sotto questa forma, risulta accettabile a tutti coloro che lottano da sempre contro la predisposizione a ingrassare.

Capitolo 4

Il programma Protal in pratica.

Siete arrivati al momento decisivo dell'attuazione pratica del pro gramma Protal. Conoscete già tutto quanto è necessario per com prendere la modalità di azione e l'efficacia dei quattro regimi ali mentari che lo compongono.
Nell'introduzione teorica, ho cercato anche di farvi capire che no si è grassi per caso, e che l'aumento di peso che vi riguarda e ch oggi desiderate ridurre è una parte di voi stessi che voi rifiutate: manifestazione della vostra natura, della vostra psicologia e, quin di, della vostra identità.
È un riflesso sia del vostro patrimonio genetico e della tendenza familiare, che della vostra storia, come pure del funzionamento del vostro metabolismo, del vostro carattere, dell'affettività e delle emozioni; spesso è anche il riflesso di un modo particolare di uti- lizzare il piacere procurato dagli alimenti per attutire i piccoli e i grandi dispiaceri della vita.
La questione non è così semplice come sembra, e spiega per quale motivo tante persone come voi, e forse anche voi in passato, hanno fallito, e perché tante diete si sono esaurite in sforzi inutili.
La lotta contro una forza potente e arcaica come il bisogno di mangiare, una forza quasi animalesca che proviene dal profondo, una forza indomabile che spazza via tutti gli argomenti della ragione, non può evidentemente basarsi su un semplice apprendistato razionale alla nutrizione, per quanto intelligente sia, e sulla speranza dell'autocontrollo da parte della persona sovrappeso.
Per avere una possibilità di riuscire a opporsi alla violenza dell'istinto, occorre combattere sul suo terreno e utilizzare mezzi, linguaggi e argomenti nati dallo stesso carattere istintivo.
La paura della malattia, il bisogno di appartenenza al gruppo e di conformarsi ai criteri dell'ambiente sono elementi che dipendono da questo carattere e sono oggi i soli baluardi istintivi in grado di motivare e di mobilitare la persona sovrappeso, ma si esauriscono alla prima schiarita, non appena l'immagine migliora, non appena i vestiti smettono di tirare e l'affanno sulle scale si attenua.
Perché un regime o meglio un programma globale, abbia qualche possibilità di essere adottato e seguito dalla persona grassa, deve far leva su un'altra molla istintiva, l'argomento dell'autorità.

Deve quindi essere formulato da un'autorità esterna, da una volontà che si sostituisce alla propria e che si esprime con regole precise, non soggette a interpretazione e non discutibili e soprattutto sotto una forma accettabile per tutto il periodo in cui si intende mantenere i risultati.
Ho costruito il programma Protal sull'efficacia straordinaria delle proteine alternate e nel tempo l'ho adeguato al particolare profilo psicologico della persona grassa, ideando un sistema di compiti precisi che incanala e utilizza la sua natura eccessiva e appassionata, il suo eroismo e le sue infatuazioni iniziali, e che supplisce alla sua incostanza nello sforzo.
Attraverso la pratica ho capito inoltre che un regime unico non poteva bastare da solo a svolgere un compito tanto complesso, e quindi ho elaborato un programma globale e coerente nel quale si succedono quattro regimi che si danno il cambio per non lasciare solo, neppure un istante, la persona grassa davanti alla tentazione e alla sconfitta.
È venuto il momento di descrivere la pratica quotidiana di questo programma in quattro fasi.

La fase di attacco: il regime delle proteine pure

Indipendentemente dalle sue modalità, dalla durata e dalle indicazioni, il programma Protal inizia sempre con il regime delle proteine pure, un regime assai particolare che utilizzo per creare uno scatto psicologico e un effetto di sorpresa metabolica; essi uniscono i loro effetti per produrre un primo calo di peso decisivo.
Passerò ora a esaminare per voi, in dettaglio, gli alimenti che vi accompagneranno in questo primo periodo, completando la descrizione con un certo numero di consigli destinati a facilitare la scelta.
Quanto deve durare questa prima tappa d'urto per garantire in pieno la sua funzione di apertura e di scatenamento? A questa domanda di essenziale importanza non esiste una risposta standard. La durata va infatti adattata al singolo caso. Dipende soprattutto dal numero di chili da perdere, ma anche dall'età, dal nume-

ro delle diete seguite in precedenza, dall'intensità della motivazione e dalle affinità particolari per gli alimenti proteici.
Vi fornirò anche delle indicazioni estremamente precise sui risultati che potrete attendervi da questo regime di attacco e che, naturalmente, dipenderanno dalla perfetta osservanza del regime e dalla giusta scelta della sua durata.Vi segnalerò infine le diverse reazioni che si possono manifestare nel corso di questo periodo iniziale.

Gli alimenti permessi

Durante questo periodo, la cui durata può variare da uno a dieci giorni, avrete diritto a nutrirvi con le otto categorie di alimenti che saranno elencate in seguito. Di queste otto categorie potrete consumare tutti gli alimenti che desidererete o ritenete opportuno, senza alcun limite e a qualunque ora della giornata. Siete anche liberi di combinare questi alimenti fra di loro.

Potrete scegliere quelli che vi piacciono senza toccare gli altri e, al limite, nutrirvi con una sola categoria di alimenti durante un pasto o anche nella stessa giornata.
L'essenziale è di rimanere sempre all'interno di questo elenco perfettamente definito, sapendo che lo prescrivo da tempo e che non ho trascurato nulla. Sappiate inoltre che la minima trasgressione e il minimo superamento del confine, per quanto minimi possano essere, hanno lo stesso effetto della puntura di un ago su un palloncino. Uno scarto apparentemente innocuo, ma sufficiente a farvi perdere il beneficio della preziosa libertà di mangiare senza alcun limite. Per un pizzico di qualità avrete perduto l'accesso alla quantità e sarete tenuti, per la giornata in corso, a praticare il fastidioso conteggio delle calorie e a mangiare ponendovi dei limiti.

Riassumendo, la parola d'ordine è semplice e non discutibile: tutto quello che è indicato nella seguente lista è per voi, totalmente per voi, quello che non si trova nell'elenco non è per voi, anzi, per il momento dimenticatevene, sapendo che in un futuro prossimo tutti gli alimenti vi saranno ridati.

Prima categoria: le carni magre

Per carne magra intendo tre varietà di carne: il vitello, il manzo e, per tutti coloro (purtroppo sempre più rari) che ne consumano ancora, il cavallo.

- Il vitello: le parti consigliate sono la scaloppina e l'arrosto (sottofesa, nodini, costolette disossate). La costata è permessa, a condizione di scartare lo strato di grasso che la circonda.
- Il manzo: sono permesse tutte le parti che possono essere cucinate arrosto o alla griglia, sopratutto la bistecca, il filetto, il controfiletto, il roast beef, i pezzi migliori, evitando scrupolosamente costata e lombata, entrambe troppo venate di grasso.
- Il cavallo: se ne possono consumare tutte le parti a eccezione del petto. La carne di cavallo è una carne sana e molto magra. Se vi piace, mangiatela senza alcun timore, preferibilmente durante il pasto del mezzogiorno, perché è molto tonificante e, consumata a tarda ora, può disturbare il sonno.
- Maiale e agnello non sono permessi in questo regime di attacco che deve essere il più puro ed efficace possibile.

Preparate queste carni nel modo che riterrete più opportuno, ma senza aggiungere grassi, senza burro, senza olio e senza panna, anche se scremata.

La cottura consigliata è alla griglia, ma queste carni possono essere anche cotte al forno o con il girarrosto, al cartoccio oppure bollite.
Il grado di cottura è lasciato al gusto personale, ma occorre sapere che la cottura sgrassa progressivamente la carne e l'avvicina all'ideale della proteina pura che è alla base di questo regime.
La bistecca macinata cruda è concessa per le preparazioni alla tartara, mentre affettata sottile per il carpaccio, senza usare però olio.
La carne trita macinata e sotto forma di hamburger è consigliabile a chi si stanca facilmente della classica bistecca e desidera prepararsi delle polpette cotte al forno e amalgamate con un uovo, erbe aromatiche e capperi.
La bistecca congelata è autorizzata, ma verificate che il tenore di grassi non sia superiore al 10%: il 15% è troppo per il periodo di attacco.
Vi ricordo ancora una volta che le quantità sono illimitate.

Seconda categoria: le frattaglie
In questa categoria sono permessi soltanto il fegato e la lingua: fegato di vitello, di manzo o di pollame. La lingua di vitello e di agnello, poco grassa, è permessa, mentre di quella di manzo, consumate solo la metà anteriore, in particolare la punta, che è la zona più magra ed evitate la parte posteriore, che è troppo grassa. Per quanto riguarda il fegato, l'interesse del suo elevato tenore vitaminico, estremamente utile nel corso di una dieta dimagrante, viene purtroppo ridotto a causa dell'elevato contenuto di colesterolo, che ne fa un alimento da evitare per i soggetti a rischio cardiovascolare.

Terza categoria: il pesce
In questa categoria di alimenti non vi è alcun limite né restrizione. Sono permessi tutti i pesci, grassi e magri, bianchi e azzurri, freschi o surgelati e conservati al naturale senza olio, affumicati ed essiccati.
- Sono autorizzati tutti i pesci grassi e azzurri, in particolare sardine, sgombri, tonni e salmoni.
- Sono permessi tutti i pesci dalle carni bianche e magre come sogliola, merluzzo fresco, nasello, orata, triglia, branzino, razza, trota, rana pescatrice e molti altri meno conosciuti.
- Il pesce affumicato è consigliato, soprattutto il salmone, che, benché grasso, non lo è più di una bistecca con il 10% di MG (Materia Grassa). Ottimi anche trota affumicata, anguilla e aringa.
- Il pesce in scatola, molto utile per un pasto veloce o per uno spuntino, è concesso se è conservato al naturale, come tonno, salmone e sgombro al vino bianco, consumati senza la salsa.
- Il surimi, preparazione a base di pesce molto magro, aromatizzato con pasta di granchio e lievemente dolce, è accettabile: di uso molto pratico, inodore e facile da trasportare. Non necessita inoltre di alcuna preparazione o cottura e può essere sgranocchiato in mano a qualunque ora della giornata.

Il pesce deve essere preparato senza aggiunta di grassi, ma bagnato con succo di limone e insaporito con erbe aromatiche, oppure cotto al forno farcito con aromi e limone, in brodo ristretto, meglio al vapore o, piuttosto al cartoccio per conservare intatto il succo di cottura.

Quarta categoria: i frutti di mare
Questo gruppo di alimenti comprende tutti i crostacei e i molluschi.
- Gamberetti grigi e rosa, gamberi, granchio, granseola, astice, aragosta e scampi, ostriche, cozze e cappesante.

Bisogna pensare più spesso a questi cibi che variano l'alimentazione e possono offrire un'aria di festa alla dieta. Hanno anche un notevole potere saziante.

Quinta categoria: il pollame
- Si può consumare tutto il pollame tranne quello a becco piatto come oca e anatra, ma a condizione di eliminare la pelle.
- Il pollo è la varietà più comune e più pratica per il regime delle proteine pure. Si possono consumare tutte le parti tranne quella esterna dell'ala troppo grassa e da cui non si riesce a eliminare la pelle. Bisogna sapere tuttavia che, fra le varie parti del pollo, esiste una netta differenza per il contenuto di grassi: la parte più magra è il petto, poi viene la coscia e infine l'ala. Il pollo va inoltre scelto il più giovane possibile.
- Sono consentiti il tacchino, la fettina in padella o la coscia arrosto al forno e farcita con l'aglio, la tacchinella, la faraona, il piccione, la quaglia, ma anche la selvaggina come il fagiano, la pernice e anche l'anatra selvatica, che è magra.
- Il coniglio è una carne magra che si può consumare arrosto o cotta con senape e con formaggio fresco magro.

Sesta categoria: i prosciutti a basso contenuto di grasso
Da alcuni anni si trovano in commercio prosciutti light di maiale e gli arrosti di tacchino o di pollo leggermente affumicati: il tenore di grassi varia fra il 4 e il 2%, molto inferiore a quello della carne e del pesce più magri. Per questo sono permessi e persino consigliati, anche per la vasta reperibilità e la facilità di impiego. Presentati in buste già affettati, puliti e privi di scarti, sono facilmente trasportabili e possono rappresentare il pranzo ideale di mezzogiorno per chi è a dieta. Inoltre, se non si avvicinano al tradizionale prosciutto di salumeria per il sapore, dal punto di vista nutrizionale sono del tutto simili.
Sono invece vietati i prosciutti crudi, quelli affumicati e gli zampetti.

Settima categoria: le uova

Le uova possono essere consumate sode, alla coque, all'occhio di bue, come omelette o strapazzate in una padella antiaderente, cioè senza aggiunta di olio o di burro.
Per renderle più prelibate e meno monotone, si possono aggiungere gamberetti o scampi, oppure polpa di granchio. Si può anche preparare un'omelette con un trito di cipolle come una tortilla spagnola o con qualche punta di asparago per aromatizzarla.
In un regime alimentare in cui i cibi consentiti possono essere consumati senza limiti di quantità, le uova possono porre due problemi, legati rispettivamente al tenore di colesterolo e alla loro tolleranza.
Le uova sono effettivamente ricche di colesterolo e il loro consumo eccessivo è sconsigliato ai soggetti con un tasso di colesterolo nel sangue superiore alla norma. In questi casi, è preferibile limitare il consumo a 3-4 tuorli la settimana, mentre l'albume, proteina pura per eccellenza, può essere consumato senza alcuna restrizione.
È utile anche preparare le omelette e le uova strapazzate utilizzando 2 albumi per 1 solo tuorlo. Per quanto riguarda l'intolleranza alle uova, esiste un'autentica allergia al tuorlo, ma è molto rara e perfettamente nota a chi ne soffre e che è in grado di evitarla.
Assai più frequente è la difficoltà a digerire le uova che spesso, e a torto, viene attribuita a problemi di fegato. A parte il caso delle uova di cattiva qualità e non abbastanza fresche, ciò che il fegato non tollera non è l'uovo in sé, ma il burro cotto con il quale è preparato.
Se non soffrite di una vera allergia e se le preparate senza aggiungere grassi, potete mangiare senza alcun rischio 1 o 2 uova al giorno, per la breve durata di questo regime di attacco.

Ottava categoria: i latticini magri (yogurt, formaggi freschi magri e ricotta allo 0% MG)

Questi alimenti, concepiti per facilitare un'alimentazione dietetica, sono latticini autentici, in tutto e per tutto simili ai formaggi freschi, agli yogurt e alla ricotta tradizionali, ma con un contenuto di grassi molto ridotto. Poiché la trasformazione del latte in formaggio causa l'eliminazione del lattosio, l'unico zucchero presente nel latte, i latticini magri non contengono che proteine e

sono dunque alimenti estremamente importanti in questo regime di attacco che ricerca la purezza proteica.
Da alcuni anni è comparsa sul mercato una nuova generazione di yogurt magri addolciti con aspartame e aromatizzati oppure arricchiti con polpa di frutta. Mentre l'aspartame e gli aromi sono ingredienti gradevoli con un bassissimo valore calorico, la frutta introduce una piccola quantità di glucidi indesiderabili. Questo inconveniente è ampiamente compensato dal fatto che questi alimenti piacevoli e gratificanti offrono l'occasione di gustare un dessert e questo potenzia la volontà di seguire un regime tanto particolare.
I latticini edulcorati sono permessi, ma a condizione di scegliere attentamente quelli che riportano in etichetta la totale assenza di grassi perché ne esistono alcuni preparati con latte intero, assai più ricchi di grassi e di zuccheri, da escludere in toto dalla dieta.
I latticini magri alla frutta sono consentiti in quantità moderate (2 al giorno), ma chi desidera far decollare rapidamente la dieta deve evitarli durante la fase di attacco.

Un litro e mezzo di liquidi al giorno

L'acqua è un elemento importante e va aggiunta alle precedenti categorie. È obbligatoria, al contrario degli alimenti appartenenti agli 8 gruppi che, invece, sono facoltativi e la cui scelta dipende dalla vostra volontà. Come ho già detto, e correndo il rischio di ripetermi, l'apporto di liquidi è indispensabile e non discutibile.
Senza un intenso drenaggio, il dimagrimento, anche se portato avanti in modo corretto, si fermerà, perché le scorie prodotte dalla combustione dei grassi si accumulano al punto di spegnerne il fuoco.
Si può bere qualunque varietà di acqua, in particolare le acque di sorgente lievemente diuretiche. Per questo regime evitate però le acque troppo ricche di sali minerali.
Se non siete un amante di acqua naturale, bevete tranquillamente quella frizzante: il gas e le bollicine non hanno alcun effetto sulla dieta: solo i sali sono da evitare.
Inoltre, se non gradite le bevande fredde, sappiate che il caffè, il tè e qualunque altro infuso o tisana sono assimilabili all'acqua e perciò da dedurre dal litro e mezzo obbligatorio.

Le bevande light, oramai presenti sul mercato in tanti gusti, sono permesse in tutte le fasi del programma Protal, dato che forniscono circa una caloria a bicchiere.
I nutrizionisti sono divisi sull'interesse delle bibite dolcificate con aspartame. Alcuni pensano che il loro effetto ingannevole sia individuato e compensato dall'organismo, altri che il loro consumo mantenga il gusto e il bisogno di zuccheri.
Per quanto mi riguarda, ho imparato attraverso la pratica che l'astinenza, anche se prolungata, non fa mai scomparire il piacere per il gusto e il bisogno di zucchero.
Non vedo pertanto alcun motivo per rinunciare a questo sapore privo di calorie. D'altra parte ho constatato che l'utilizzo di queste bibite facilita enormemente il rispetto del regime e che il loro sapore dolce e l'aroma intenso, il colore e le bollicine, nonché l'aspetto di bevanda della festa, concorrono a farne degli alimenti gratificanti che agiscono intensamente sui sensi, appagando la voglia "di qualcosa di diverso" che è tanto frequente nei "famelici" a dieta.

I complementi

- Il latte scremato, fresco o in polvere, è consentito e può migliorare il sapore del tè e del caffè, e può essere impiegato per la preparazione di salse, di creme, budini e altro.
- Lo zucchero è vietato, mentre è perfettamente accettabile senza alcuna limitazione, l'aspartame, l'edulcorante di sintesi più conosciuto e più utilizzato al mondo. Il fatto che lo si possa assumere in gravidanza testimonia la sua totale innocuità.
- L'aceto, le erbe aromatiche, il timo, l'aglio, il prezzemolo, la cipolla, lo scalogno, il cipollotto ecc., così come tutte le spezie, sono consentiti e raccomandati.

Il loro utilizzo arricchisce il sapore degli alimenti e accresce il "valore sensoriale", cioè tutte le sensazioni orali vengono recepite da parte dei centri nervosi che presiedono al senso di sazietà e questo rende i cibi più appaganti e sazianti.
- I cetriolini sottaceto e la cipolla sono concessi se impiegati

LA PRATICA IN SINTESI

Al di fuori di questi complementi e delle otto grandi categorie che abbiamo descritto, **NULL'ALTRO**.

Tutto il resto, tutto ciò che non è espressamente citato nell'elenco, è vietato per il periodo relativamente breve del regime di attacco.

- Concentratevi su tutto ciò che è permesso e dimenticate il resto.
- Variate la vostra alimentazione, consumate questi cibi a volontà, in modo ordinato o disordinato, cercate di variare la vostra alimentazione e non dimenticate mai che gli alimenti permessi e presenti nell'elenco sono veramente e totalmente a consumo illimitato.

come condimento, ma esulano dal quadro del regime delle proteine pure se sono utilizzati in quantità tali da considerarli una verdura di contorno.
- Si può utilizzare il succo di limone per aromatizzare il pesce e i frutti di mare, ma non lo si può consumare come spremuta o limonata, neppure senza zucchero, perché, in tal caso, non si tratta più di un condimento ma di un frutto acidulo, ma ricco di zuccheri e non compatibile con le proteine pure.
- Il sale e la senape sono autorizzati, ma il loro utilizzo deve essere moderato, soprattutto per chi tende a trattenere i liquidi, fatto che si verifica spesso nelle adolescenti con un ciclo mestruale irregolare e nelle donne in premenopausa o nella fase iniziale della terapia ormonale sostitutiva. Per chi proprio non può fare a meno del loro sapore, esistono in commercio senapi preparate senza sale e sali dietetici caratterizzati da un basso tenore di sodio.
- Il ketchup comune non è consentito perché contiene molti zuccheri e sali, ma ne esistono di dietetici non zuccherati che si possono utilizzare in quantità moderata.
- Le gomme da masticare possono rivelarsi molto utili nel corso di una dieta dimagrante per chi ama mangiucchiare di continuo ed

è abituato a masticare. Non è sufficiente tuttavia la scritta "senza zucchero" riportata sull'etichetta per essere compatibili con il regime delle proteine pure, devono essere dolcificate esclusivamente con aspartame e non, come accade per la maggior parte di esse, con sorbitolo, uno zucchero ad assimilazione più lenta del saccarosio, ma comunque uno zucchero.

■ Sono vietati tutti gli oli, sia di semi sia di oliva. Se alcuni, per esempio l'olio di oliva, hanno giusta fama di recare beneficio alla salute del cuore e delle arterie, restano comunque degli oli e dei lipidi puri che non possono trovare posto in un regime a base di proteine pure.

Si può invece consumare olio di vaselina[2] per i condimenti a freddo, ma assolutamente non deve essere utilizzato per cuocere. Quest'olio deve essere utilizzato in piccole quantità e allungato con acqua gassata, che lo rende più leggero e riduce anche il potere lubrificante che rischierebbe di accelerare in modo fastidioso il transito intestinale.

■ Qualche consiglio generale

■ Mangiate ogni volta che ne sentite il desiderio

Non dimenticate che il segreto di questo regime consiste nel mangiare molto e prima ancora che sopraggiunga la fame, per evitare di cedere alla tentazione di consumare un alimento tentatore escluso dall'elenco.

2. L'olio di vaselina o paraffina liquida è formato da idrocarburi, derivati dal petrolio, e si compra in farmacia. Non viene assorbito dall'intestino e per questo ha proprietà lassative. Quest'olio è un liquido trasparente, incolore, inodore, oleoso, insolubile in acqua che agisce come lubrificante delle feci rendendole di consistenza molle. Deve essere utilizzato con cautela nei pazienti anziani, nei bambini e nei ragazzi in fase di sviluppo. È preferibile l'assunzione a stomaco vuoto, perché si ha un'efficacia più spiccata e lo svuotamento gastrico avviene più lentamente. Per migliorarne il sapore si può miscelare a spremute di frutta o a bicarbonato. In quantità eccessive (14-45 millilitri al giorno) può interferire con il corretto assorbimento delle vitamine liposolubili e determinare irritazione perianale. Le dosi consigliate dal testo sono molto basse, in quanto al sapore... forse sarebbe meglio non condire affatto con olio e usare molte erbe aromatiche.

■ Non saltate mai un pasto

È un grave errore, dettato spesso da buone intenzioni, ma che rischia di destabilizzare progressivamente la dieta. L'economia realizzata con un pasto viene compensata con un consumo maggiore al pasto successivo. Questa economia si inverte perché l'organismo trarrà il massimo profitto da ciò che riceve in seguito ed estrarrà fino all'ultima caloria.

La fame repressa tende poi a spostarsi sugli alimenti più gratificanti, obbligando a una maggiore resistenza che, se viene sollecitata troppo frequentemente, può a sua volta minare la motivazione più seria.

■ Bevete sempre durante i pasti

Per qualche strano motivo, è diffusa una vecchia regola che risale agli anni Settanta secondo la quale non bisogna bere durante i pasti. Questa norma, che non ha importanza per i comuni mortali, può essere nociva per chi segue un regime, soprattutto se a base di proteine pure. Trascurare di bere quando si mangia comporta infatti il rischio di dimenticare del tutto di bere. Inoltre, i liquidi ingeriti mangiando aumentano il volume del contenuto gastrico e producono una sensazione di sazietà e di appagamento. Infine, l'acqua diluisce gli alimenti, rallenta la loro assimilazione e aumenta la durata della sensazione di sazietà.

■ Non trascurate mai gli alimenti necessari alla vostra dieta

Dovete avere sempre a portata di mano o nel frigorifero un'ampia scelta delle otto categorie di alimenti che diventeranno i vostri amici e i vostri cibi adorati. Portatene con voi negli spostamenti perché la maggior parte dei cibi proteici necessitano di una preparazione e, diversamente da glucidi e lipidi, si conservano meno e non si trovano con la stessa facilità dei biscotti o del cioccolato negli armadi e nei cassetti.

■ Prima di consumare un alimento, verificare che figuri nella lista

Portate sempre con voi l'elenco durante la prima settimana. È molto semplice e si riassume in tre righe: carni magre e frattaglie, pesce e frutti di mare, pollame, prosciutti e uova, latticini e acqua.

La prima colazione

La prima colazione è spesso oggetto di molti interrogativi perché, contrariamente agli anglosassoni, siamo culturalmente abituati a evitare alimenti proteici nel primo pasto della giornata. Questo pasto non esula dalla logica delle proteine pure. Caffè o tè , con l'aggiunta o meno di aspartame, può essere macchiato con latte scremato, e associato a un latticino, un uovo alla coque, una fetta di tacchino o di prosciutto magro. Sotto il profilo nutrizionale, è un pasto assai più soddisfacente di una brioche o dei corn flakes con pezzetti di cioccolato e risulta anche più saziante ed energetico.
Per chi non può fare a meno del sapore dei cereali, per chi soffre di stitichezza o ha un forte appetito e fatica a mettersi a dieta, ho messo a punto la ricetta di una schiacciata compatibile con il regime delle proteine. Questa galletta si prepara con facilità mescolando due cucchiai di crusca di frumento, due cucchiai di crusca di avena, un albume d'uovo oppure un uovo intero a seconda dell'appetito e del livello di colesterolo del sangue e un cucchiaio di formaggio fresco magro. Amalgamate bene gli ingredienti e fate cuocere in una padella antiaderente unta con una goccia di olio. Questa preparazione è ricca di fibre solubili.
Molti studi recenti hanno dimostrato che le fibre solubili, impregnandosi di acqua, aumentano di volume nell'apparato digerente e formano un insieme gelatinoso che imprigiona nei propri vacuoli i nutrienti, quindi le calorie che vengono espulsi insieme alle feci. Tuttavia, malgrado il grande interesse delle fibre, non è possibile consumarne più di una volta al giorno, senza interferire con la modalità specifica di azione delle proteine pure.

Al ristorante

È una delle situazioni in cui il regime delle proteine pure è facile da seguire. Dopo un antipasto come un uovo in gelatina, una fetta di salmone affumicato oppure un piatto di frutti di mare, la scelta è ampia: una bistecca di manzo, un controfiletto alla griglia, una costata di vitello, un pesce o del pollame. La difficoltà sorge dopo il piatto principale per chi ama i dolci o i formaggi e rischia di essere tentato. La migliore strategia difensiva consiste nel ricorrere a un primo caffè che può essere ripetuto se la conversazione prosegue. Alcuni ristoranti propongono anche latticini magri. In mancanza di questi, tenete in ufficio o in macchina degli yogurt al naturale o alla frutta, che vi permetteranno di chiudere il pasto con un dessert fresco e vellutato.

Durata del regime di attacco

Una scelta decisiva

Questa è una delle decisioni più importanti del programma Protal, perché questo attacco rapido con le proteine pure è l'avvio che dà il primo impulso, la molla e la prima impronta e su queste basi si articoleranno gli altri tre regimi fino alla stabilizzazione definitiva. Inoltre, le proteine sono alimenti la cui forte densità tiene occupato a lungo l'apparato digerente, creando una sensazione intensa di sazietà. Soprattutto la loro degradazione metabolica produce i chetoni, ritenuti responsabili della sensazione di appagamento. Queste due proprietà permettono alle proteine pure di opporsi ai comportamenti compulsivi e di riportare ordine nelle abitudini alimentari non equilibrate. Per la sua grande efficacia, questo regime produce risultati immediati e vistosi che creano euforia e dinamismo nel paziente e rinforzano la volontà di battersi con accanimento. Avere voglia cioè di condurre bene questa prima tappa e perciò di riuscire a definire con precisione la durata ottimale che viene assegnata.

La durata media del regime di attacco è di cinque giorni

È il tempo che permette al regime di produrre i risultati migliori senza sviluppare resistenza metabolica né stancare chi lo pratica. È anche la durata di attacco più idonea per le perdite di peso che si verificano più frequentemente, comprese di solito fra 10 e 20 chili. Al termine del capitolo vedremo i risultati in numeri che ci si aspetta da una dieta scrupolosamente seguita.

Per obiettivi meno ambiziosi e inferiori ai 10 chili

La soluzione migliore è fornita da un attacco di tre giorni, che permette di passare senza sforzo alla fase delle proteine alternate.

Per perdite di peso inferiori a 5 chili
Se si cerca di evitare una partenza troppo rapida, può essere sufficiente un solo giorno. Questo primo giorno di apertura ha il vantaggio di avere un effetto di rottura che coglie di sorpresa l'organismo e permette una perdita di peso sorprendente così incoraggiante da lanciare la dieta.

Per casi di obesità più grave
In questi casi molto particolari, quando la perdita richiesta supera i 20 chili, se la motivazione è estrema o si sono tentate numerose diete con ricadute, questa fase può essere portata, previo consiglio medico, a 7 giorni o anche fino a 10, a condizione esplicita di bere sempre.

Reazioni dell'organismo nel corso della fase di attacco

L'effetto sorpresa e il bisogno di adattamento
Il primo giorno del regime di attacco è un giorno di lotta e di adattamento. Naturalmente la porta è aperta per molte categorie di alimenti consueti e saporiti, ma resta chiusa per altri cibi che la persona sovrappeso è abituata a consumare senza rendersi conto del loro numero e della loro quantità. Il mezzo migliore per ovviare alla sensazione di limitazione che può assalire i meno motivati consiste nell'approfittare a pieno delle possibilità di questo regime che, per la prima volta, permette di mangiare "a volontà" alimenti ricchi e preziosi come la carne di manzo e di vitello, qualunque varietà di pesce compresi il salmone affumicato, il tonno in scatola, l'aringa, il surimi, le ostriche e gli scampi, le uova strapazzate, l'infinita gamma di latticini e di prosciutti con pochi grassi, e persino i budini preparati con latte scremato. Il primo giorno, mangiate in abbondanza. Sostituite la qualità che manca con la quantità. Ma soprattutto, organizzatevi per avere sempre a disposizione negli armadi e nel frigorifero "tutti" gli alimenti indispensabili e autorizzati.
Bevendo di più, avrete la sensazione di essere "occupati" e soddisfatti più in fretta. Urinerete molto perché, non essendo abituati a bere tanto, i reni saranno costretti a eliminare il liquido.

Il drenaggio asciuga i tessuti delle donne dove spesso si accumula l'acqua, ossia preferibilmente nelle parti inferiori del corpo – cosce, gambe e caviglie –, nelle dita delle mani che diventano a salsicciotto bloccando gli anelli e anche nel viso. Già la mattina dopo, salite sulla bilancia e sarete sorpresi dalla rilevanza dei primi risultati.

Pesatevi molto spesso, soprattutto nei primi tre giorni. Di ora in ora, possono esserci delle novità. Conservate poi l'abitudine di pesarvi tutti i giorni per tutta la vita perché, se la bilancia è la nemica di chi ingrassa, è anche l'amica e la giusta ricompensa di chi dimagrisce: ogni perdita di peso, anche minima, sarà il vostro migliore stimolo.

Nei primi due giorni può insorgere un lieve affaticamento e una minore resistenza agli sforzi prolungati
È il periodo di sorpresa in cui il corpo brucia senza calcolare e senza opporre resistenza. Non è quindi il momento più adatto per imporgli un forte dispendio di energie. Durante questo periodo, evitate gli esercizi violenti, gli sport competitivi e soprattutto lo sci in alta quota. Se li praticate abitualmente, non abbandonate tuttavia la ginnastica, lo jogging e il nuoto. A partire dal terzo giorno, il senso di stanchezza scompare e lascia solitamente il posto a una sensazione di euforia e di dinamismo che rinforzano ulteriormente i messaggi incoraggianti della bilancia.

L'alito un po' pesante e la sensazione di secchezza in bocca
Non sono sintomi specifici del regime delle proteine, ma si riferiscono a qualunque dieta dimagrante, e saranno un po' più evidenti qui che non con altre diete più graduali. Significa che state dimagrendo e dovete accogliere con soddisfazione questi messaggi di successo. Per attenuare questi inconvenienti, bevete di più.

Dopo il quarto giorno, compare la stitichezza
È più marcata per chi è predisposto e per chi non beve abbastanza. Per gli altri, il transito intestinale viene leggermente rallentato,

anche se non è il caso di parlare di stitichezza. Si tratta di una riduzione sensibile delle scorie, perché gli alimenti proteici contengono poche fibre, mentre gli alimenti che ne forniscono di più, come frutta e verdure, non sono ancora permessi. Se questo rallentamento vi preoccupa, acquistate della crusca di frumento in scaglie e aggiungetela allo yogurt, oppure cucinate le schiacciate di crusca di frumento e di avena, con uova e formaggio fresco magro. Se questo non è sufficiente, prendete un cucchiaio di olio di vaselina al termine del pasto principale. Soprattutto, bevete tutta l'acqua prevista perché, oltre a far urinare, idrata e ammorbidisce le feci, migliora la peristalsi e facilita il transito intestinale.

La fame scompare dopo il terzo giorno

La scomparsa sorprendente della fame è legata alla aumentata liberazione dei famosi gruppi chetonici o chetoni, i più potenti spezzafame naturali.

Per chi non ama in modo particolare la carne e il pesce, sopraggiunge presto la noia e la monotonia ha un effetto notevole sull'appetito. La fame violenta e il desiderio irresistibile di dolce scompaiono del tutto: la razione di proteine importantissima i primi giorni, progressivamente diminuisce.

Bisogna prendere delle vitamine?

Personalmente lo consiglio, ma non è obbligatorio per un corto periodo da tre a cinque giorni. Al contrario, se la dieta delle proteine alterne si riferisce a un eccesso di peso importante e si prolunga per un lungo periodo, è utile associare una dose quotidiana di integratori multivitaminici, evitando le dosi troppo elevate o apporti multipli il cui accumulo può rivelarsi tossico. Nella pratica è spesso preferibile e più utile consumare alimenti molto ricchi di vitamine e cucinarsi una fetta di fegato di vitello due volte la settimana o prendere un cucchiaio di lievito di birra in polvere tutte le mattine. Appena le verdure saranno autorizzate, potrete mangiare insalate miste a base di lattuga, peperone crudo, pomodoro, carote e indivia.

Quale risultato produce questo regime di attacco?

Fattori generali di resistenza o di facilitazione

La perdita di peso provocata dal regime delle proteine pure è la maggiore che sia possibile sperare, in un periodo così breve, con una dieta alimentare ed è analoga a quella ottenuta con le proteine in polvere o con il digiuno completo. Essa dipende tuttavia dalla rilevanza del peso di partenza.

Il corpo di un obeso che supera i 100 chili perderà più facilmente i primi chili rispetto a quello di una donna giovane, già sottile, che cerca semplicemente di eliminare le riserve di grasso accumulate prima delle vacanze. Interviene anche l'effetto di immunizzazione indotto dal numero delle diete seguite in precedenza, così come l'età e, per la donna, il verificarsi dei grandi cambiamenti ormonali come la pubertà, il puerperio, l'assunzione di contraccettivi orali e, soprattutto, la premenopausa e le irregolarità transitorie del ciclo, oltre alle terapie sostitutive ormonali prolungate nel tempo.

Per un attacco di cinque giorni a base di proteine pure

In questo caso, che è poi il più frequente e garantisce la migliore efficacia, la perdita di peso abituale varia fra 2 e 3 chili, ma può raggiungere anche i 4-5 chili in alcuni obesi gravi, soprattutto negli uomini attivi. Nel peggiore dei casi, può invece limitarsi a un solo chilogrammo, come accade per la donna in menopausa durante l'inizio della terapia ormonale che causa ritenzione idrica ed edemi.

Bisogna sapere inoltre che vi è un periodo dei 3-4 giorni precedenti l'inizio del ciclo mestruale durante il quale il corpo della donna trattiene acqua. La ritenzione riduce l'eliminazione delle scorie, spegne a monte la combustione dei grassi e di conseguenza limita momentaneamente l'efficacia del regime e blocca il peso.

La perdita di peso non è però interrotta, ma solo camuffata e differita dalla ritenzione idrica, e riapparirà a partire dal secondo o dal terzo giorno dopo l'inizio del ciclo.

Se questo momento non è capito e interpretato nel giusto modo, può scoraggiare le donne che, giustamente, non si sentono ricompensate per il loro impegno, stroncare la loro determinazione e incitarle ad

IL REGIME DELLE PROTEINE PURE IN SINTESI

In questo periodo, la cui durata può variare da uno a dieci giorni, avrete diritto di nutrirvi con le otto categorie dei seguenti alimenti.

- Di queste otto categorie potrete consumare quanti alimenti desiderate e vi sembra opportuno, senza alcuna limitazione a qualsiasi ora.
- Avrete anche la libertà di mescolare gli alimenti tra di loro.
- La parola d'ordine è semplice e indiscutibile: ciò che è menzionato nella lista è per voi, totalmente per voi, quello che non si trova nell'elenco non è per voi, dimenticatevelo per il momento, sapendo che in un futuro prossimo tutti gli alimenti ritorneranno.

ALIMENTI CONSENTITI
- CARNI MAGRE: vitello, manzo (tranne la costata e la lombata), e cavallo alla griglia, arrosto e senza grassi aggiunti
- FRATTAGLIE: fegato di vitello, di manzo e di pollame e lingua di vitello, di agnello e di manzo (la punta)
- TUTTI I PESCI: grassi, magri, bianchi, azzurri, crudi e cotti
- TUTTI I FRUTTI DI MARE (molluschi e crostacei)
- TUTTO IL POLLAME SENZA PELLE, tranne l'oca e l'anatra
- PROSCIUTTI SGRASSATI, FETTE DI TACCHINO, POLLO E MAIALE MAGRI
- UOVA
- LATTICINI MAGRI
- UN LITRO E MEZZO DI ACQUA CON BASSO TENORE DI SALI
- COMPLEMENTI: caffè, tè, tisane, aceto, aromi, erbe, spezie, cetriolini sottaceto, limone (non come bevanda), sale e senape (con moderazione)

Al di fuori di questi complementi e delle otto grandi categorie descritte in precedenza **NULL'ALTRO.**

Tutto il resto, tutto ciò che non è espressamente citato nell'elenco, è vietato per il periodo relativamente breve del regime di attacco.

Concentratevi su tutto ciò che è permesso e dimenticate il resto. Tentate di variare la vostra alimentazione, attingete a questi cibi a volontà in modo ordinato o disordinato, e non dimenticate mai che gli alimenti permessi e presenti nell'elenco sono totalmente a vostra disposizione.

abbandonare il regime. Prima di prendere una decisione di questo tipo, è sempre bene aspettare la fine del ciclo, perché, con l'eliminazione dell'acqua, a marea bassa dopo la marea alta premestruale, non è raro vedere la bilancia muoversi vertiginosamente e scendere di 1 o 2 chili in una sola notte passata ad alzarsi per urinare.

Quando il periodo di attacco dura solo tre giorni
La perdita di peso prevista è di 1-2,5 chili.

Per un attacco di una sola giornata
La perdita abituale raggiunge spesso 1 chilo, perché l'effetto sorpresa è massimo in questa prima giornata.

La fase di crociera: il regime delle proteine alternate

Al termine del regime di attacco, il programma Protal è lanciato e comincia il regime delle proteine alternate, regime di crociera che deve condurre in un'unica tappa fino al peso desiderato.
Questa fase è composta da due regimi che sono collegati fra di loro e si alternano: il regime delle proteine + verdure e il regime delle proteine pure e così di seguito, fino a raggiungere il peso stabilito.
Dopo avere descritto dettagliatamente il regime delle proteine pure, passiamo ora a presentare quello delle proteine + verdure.
Anche adesso, come per il periodo di attacco, il ritmo di alternanza dei due regimi non è uno standard uniforme, ma va adattato alle diverse situazioni e ai singoli casi secondo modalità che spiegherò in questo capitolo. Il modello più ricorrente e più efficace è tuttavia il ritmo di 5 giorni con verdure seguiti da 5 giorni senza verdure.

Alla fine del regime di attacco, strettamente proteico, soprattutto se questo è durato 5 giorni, si avverte particolarmente la mancanza di una categoria di alimenti: gli ortaggi verdi e le verdure crude. Capita a proposito: è il momento giusto per introdurli nell'alimentazione.

Per essere molto chiaro, ricordo che tutto quello che era permesso nel regime delle proteine pure rimane permesso, con la stessa libertà di quantità, orari e abbinamenti. Non fate l'errore, commesso da qualcuno, di nutrirvi solo di verdure eliminando le proteine.

Verdure consentite e verdure vietate

Ormai, oltre agli alimenti proteici, avete diritto a tutte le verdure crude e cotte, senza alcun limite di quantità, orari e abbinamenti. Sono quindi permessi pomodori, cetrioli, radicchio, spinaci, asparagi, porri, fagiolini, cavoli, funghi, sedano, finocchi, tutte le insalate compresa l'indivia, bietole, melanzane, zucchine, peperoni e anche le carote e le barbabietole, a condizione di non consumarle a tutti i pasti.
Sono vietati gli alimenti ricchi di amido: patate, riso, mais, piselli freschi e secchi, ceci, fave, lenticchie e fagioli. Non dimentichiamo l'avocado, che non è una verdura ma un frutto, una pianta oleifera molto grassa, che qualcuno è tentato di consumare perché spesso viene scambiato per un ortaggio dal colore verde.
Il carciofo e la barba di becco (scorzobianca), a metà fra gli ortaggi e i farinacei, vanno anch'essi evitati perché non possono godere della totale libertà quantitativa delle altre verdure.

Come preparare le verdure?

Crude

Per tutti coloro che tollerano la verdura cruda, è sempre meglio mangiarla fresca e senza cuocerla, per evitare la perdita di gran parte delle vitamine.

Il problema del condimento. Apparentemente innocente, il condimento rappresenta uno dei problemi maggiori della dietetica dimagrante. Per molti, infatti, insalate e verdure crude rappresentano la base di un'alimentazione dietetica, poco calorica e ricca di fibre e vitamine. Questo è assolutamente vero, ma non bisogna dimenticare la salsa di accompagnamento che sconvolge radicalmente questo bel insieme di qualità. Per fare un esempio semplice, in una comune insalatiera con due belle lattughe o indivie e due cucchiai di olio, ci sono 20 calorie di insalata e 280 calorie di olio. Presenza insidiosa, che spiega il fallimento di tante diete a base di insalate miste di cui ci si dimentica di calcolare il valore calorico del condimento. Bisogna anche chiarire un'ambiguità che riguarda l'olio di oliva. Anche se questo olio mitico e simbolo della civiltà mediterranea è riconosciuto universalmente come olio ideale per la protezione dell'apparato cardiovascolare, non è comunque meno calorico degli altri oli sul mercato.

Per tutti questi motivi, nel corso dell'intera fase dimagrante di Protal, è fondamentale evitare di preparare le verdure crude con un condimento che contenga un qualunque olio da tavola.

Vinaigrette preparata con olio di vaselina

È la migliore soluzione per sostituire il normale condimento, a condizione di non avere preconcetti e di non soffrire di diarrea cronica.
L'olio di vaselina presenta due grandi vantaggi: non contiene calorie e, ottimo lubrificante, facilita il transito intestinale. Qualunque cosa sentirete dire di questo olio, non tenetene conto, perché il suo impiego, anche prolungato, non comporta alcuna contrindicazione. L'unico inconveniente riguarda il dosaggio che, se troppo elevato, causa il rischio di leggere perdite che possono macchiare la biancheria intima. Per evitare questo tipo di inconveniente e alleggerire la consistenza dell'olio, un po' più denso di quello da tavola, preparate una salsa vinaigrette nel modo seguente: una dose di olio di vaselina, una dose di acqua minerale frizzante, una dose di senape e una o due dosi, a piacere, di aceto. Scegliete con cura un aceto di buona qualità come l'aceto balsamico o l'aceto di mele molto delicato e leggermente fruttato.
È bene sapere che l'aceto è un condimento che può avere una funzione molto importante nel corso delle diete dimagranti. Sappiamo, e non da molto, che l'uomo percepisce quattro sapori universali: dolce, salato, amaro e agro. L'aceto è l'unico ingrediente dell'alimentazione umana che permette di provare la rara e preziosa sensazione dell'aspro.

Studi recenti hanno dimostrato del resto l'importanza delle sensazioni orali e della quantità e della varietà dei sapori, che riescono ad attivano l'appagamento e la sazietà.
Oggi sappiamo, per esempio, che alcune spezie dal sapore forte, come i chiodi di garofano, lo zenzero, l'anice stellato e il cardamomo, permettono di accumulare sensazioni forti e penetranti che hanno la capacità di aumentare l'attività dell'ipotalamo, centro cerebrale in grado di quantificarle e attivare la sensazione di sazietà.
È molto importante usare, se possibile e meglio all'inizio del pasto, l'intera gamma di queste spezie e cercare di abituarsi se non le si ama in modo incondizionato.

Salsa allo yogurt o al *fromage blanc*[3] fresco magro

Chi non riesce proprio a decidersi ad utilizzare per condire l'olio di vaselina, può preparare una salsa saporita e naturale con un latticino magro come il *fromage blanc* (si veda nota 1 pagg. 8-9).
Scegliete uno yogurt al naturale a base di latte parzialmente scremato, con poche calorie.
Aggiungete un cucchiaio raso di senape, sbattete il tutto con cura e fate montare il composto, come per preparare una maionese, fino a renderlo omogeneo e ben consistente. Versate a questo punto, qualche goccia di aceto, quindi unite sale, pepe ed erbe aromatiche a piacere.

3. Formaggio allo yogurt
Lo yogurt può essere facilmente trasformato in un formaggio cremoso, di gusto fresco, ricco di proteine, ma privo di del quantitativo di grassi presente nei comuni formaggi. Prendete dello yogurt al naturale magro, versatelo in un colino o in un colapasta foderato con diversi strati di garza o con uno strofinaccio o un fazzoletto di cotone e fate scolare il liquido che si forma raccogliendolo in un recipiente.
Per ottenere un prodotto più consistente dovete farlo colare più a lungo. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 5 ore (meglio una notte) finché non assume la consistenza di un formaggio morbido. Quattro tazze di yogurt permettono di ottenere una tazza di formaggio, ottimo per preparare creme, dessert e salse.
Da *Yogurt e altri alimenti fermentati*, Angela Colli, Tecniche Nuove

Il contorno cotto

È il momento di usare fagiolini, spinaci, porri, cavoli di qualunque varietà, funghi, indivia, finocchi e sedano.
Potete cucinare queste verdure in acqua, bollite o, meglio ancora, a vapore per conservare il più possibile le vitamine.
Si possono anche preparare al forno con il sugo di cottura della carne o del pesce come nel classico branzino con finocchi, l'orata al pomodoro o il cavolo farcito con carne di manzo.
La cottura al cartoccio, infine, permette di coniugare i vantaggi sia di sapore sia di valore nutrizionale. Il pesce, e soprattutto il salmone, conserva la sua morbidezza quando viene cucinato al cartoccio su un letto di porri o un trito di melanzane.
L'introduzione delle verdure dopo il periodo di attacco delle proteine porta freschezza e varietà e rende la dieta più facile da seguire e confortante. Potete iniziare il pasto con un'insalata ben condita, ricca di colori e di sapori, mentre la sera, e in inverno, incominciate con una minestra per poi passare a un piatto di carne o di pesce cotti a fuoco lento con verdure profumate e aromatizzate.

Quantità consentita di verdure

In linea di massima, la quantità è illimitata. Si consiglia tuttavia di non superare i limiti del buon senso solo per il gusto di sfidare la mancanza di restrizioni. Conosco persone che si accomodano davanti a piatti enormi di insalata mista e masticano senza avere neppure fame come farebbero con una gomma da masticare. Guardatevi da questa tentazione: le verdure non sono inoffensive. Mangiatene fino a saziarvi, ma non andate oltre. Questo non cambia il principio di assoluta libertà quantitativa al centro del programma Protal: qualunque sia la quantità ingerita, la perdita di peso continuerà, ma a ritmo ridotto e, di conseguenza, meno incoraggiante.
A questo proposito devo informarvi di una reazione frequente che si verifica nel passaggio dal regime di attacco con sole proteine al regime migliorato con l'introduzione di verdure.
Molto spesso il dimagrimento è stato spettacolare della prima fase e poi, con l'introduzione delle verdure, la bilancia si blocca e smet-

te di scendere e minaccia anche una leggera ripresa. Non preoccupatevi, non siete sulla cattiva strada. Ma che cosa sta succedendo? Nella fase di attacco, l'alimentazione limitata ai soli cibi proteici produce un potente effetto idrofugo che, non solo fa diminuire le riserve di grasso, ma elimina una grande quantità di acqua che da tempo ristagnava nell'organismo. Questo duplice effetto spiega la rilevanza della perdita massicia che la bilancia registra.
Non appena alle proteine si aggiungono le verdure, l'acqua, eliminata artificiosamente, torna e spiega l'improvviso e incomprensibile ristagno e il peso sembra rimanere stabile. La perdita reale di peso, quella legata ai grassi, continua, benché ridotta dall'entrata delle verdure; viene però camuffata dal ritorno dell'acqua. Un po' di pazienza e, alla ripresa del regime delle proteine pure, riprenderà l'eliminazione dell'acqua ed evidenzierà il peso realmente perso.
Sappiate tuttavia che in questo periodo di regimi alternati, che continuerà fino al raggiungimento del peso stabilito, il vero motore della dieta e il responsabile della sua efficacia è sempre la fase delle proteine senza verdure. Non stupitevi quindi nel vedere che il peso diminuisce per gradi, diminuendo con le proteine pure e ristagnando con la reintroduzione nel regime dietetico delle verdure.

Il ritmo dell'alternanza

Il regime delle proteine alternate beneficia dello slancio e della rapidità acquisiti con il regime di attacco delle proteine pure e detiene la responsabilità di condurre fino al peso desiderato. Occuperà quindi la parte maggiore del percorso strettamente dimagrante del programma Protal.
L'aggiunta alternata delle verdure riduce notevolmente l'impatto delle proteine pure e conferisce all'insieme di questo secondo regime un ritmo sincopato, sia nell'organizzazione dei pasti, che nei risultati ottenuti. Nel corso delle settimane, la perdita di peso si concentrerà nei periodi delle proteine pure, durante i quali l'organismo non ha mezzi per resistere alla forza del regime, ma ogni volta che ricompariranno le verdure, il corpo riprenderà il controllo della situazione e sarà in grado di resistere. Il tutto avviene con pause

intervallate da accelerazioni, una serie di conquiste seguite dal riposo, che condurrà comunque e in modo alternato all'obiettivo.

Quale ritmo dovrà seguire il regime alternato?

- Il ritmo più efficace e che meglio corrisponde al profilo psicologico della persona grassa è di 5-5, ovvero 5 giorni di regime di proteine pure seguiti da 5 giorni di proteine associate a verdure. Non è la cosa più facile, ma la persona grassa in azione paradossalmente ama la difficoltà, se questa ripaga. In realtà, questo ritmo è quello che offre i risultati migliori.
- Un'altra soluzione è la cadenza 1-1, ovvero 1 giorno di proteine pure e 1 giorno di proteine associate a verdure. È l'alternanza più adatta alle situazioni di sovrappeso modesto, inferiore a 10 chili, o per chi ha una volontà debole. È anche una soluzione che si può usare a seguito di un periodo con il ritmo di 5-5 per concedersi una pausa e riprendere fiato.
- Esiste una terza via particolarmente adatta al sovrappeso minimo: la cadenza 2-5, che associa quindi 2 giorni la settimana di proteine pure a 5 giorni di proteine + verdure.
- Una variante di 2-5 è 2-0, cioè 2 giorni di proteine pure la settimana e 5 giorni normali, senza un particolare regime, ma anche senza particolari eccessi. Sono il regime e la cadenza più adatti alle donne con cellulite, spesso molto magre nella parte superiore del corpo, busto, petto e viso, ma che hanno anche e soprattutto cosce molto abbondanti. Questo regime, tanto più se associato anche a una terapia locale (mesoterapia), permette di ottenere i migliori risultati locali risparmiando il più possibile la parte superiore del corpo.

Quale perdita di peso ci si può aspettare?

Se il sovrappeso è notevole, dell'ordine di 20 chili o più, è difficile fissare la perdita settimanale, ma l'esperienza dimostra che la perdita media si aggira intorno a 1 chilo la settimana.
Nella prima metà del regime, la perdita è in generale superiore al chilo, vicina al chilo e mezzo all'inizio. Questo permette di perdere i primi 10 chili in poco meno di due mesi.

Trascorsi i primi due mesi, la curva ponderale si modifica progr
sivamente a causa di un processo metabolico di difesa che des
verò in modo dettagliato quando parlerò del regime di consoli
mento, la terza fase del programma Protal. Per un breve periodo
curva si ferma intorno al chilo per settimana, poi scende sotto
barriera psicologica del chilo con alcuni periodi di stallo
momenti di abbandono o, nella donna, nel corso della sindro
premestruale.
A questo proposito, occorre sapere che l'organismo accetta sen
opporre troppa resistenza la perdita dei primi chili. Reagis
maggiormente quando il saccheggio delle sue riserve si fa p
minaccioso.
In teoria sarebbe il momento di rinforzare ulteriormente il regim
Nella pratica, tuttavia, accade spesso il contrario. La volontà più fe
rea finisce, qualche volta, per incrinarsi, le tentazioni a lungo respi
te e gli inviti rimandati si fanno più insistenti. La vera minacci
viene da un'altra parte. La perdita dei primi 10 chili porta un nett
miglioramento delle condizioni generali, la forma e l'agilità tornano
l'affanno scompare, i complimenti si moltiplicano e con questi l
soddisfazione di poter nuovamente indossare gli abiti proibiti.
L'insieme di questi fattori e il classico argomento "per una volta!",
induce la determinazione schietta e sincera dell'inizio a lasciare il
posto a cedimenti seguiti da riprese drastiche che creano una situa-
zione caotica e sincopata che diventa minacciosa.
È in queste condizioni che la persona grassa, che fino a quel
momento è stata vittoriosa, rischia di adagiarsi sugli allori, di bloc-
carsi e di abbandonare la scommessa. Bisogna sapere che a metà
percorso, nelle acque pericolose della noia e dell'autosoddisfazio-
ne caratteristiche di tutte le diete dimagranti prolungate, un obeso
su due cade in trappola e crolla.

Egli ha tre diversi modi possibili per andare avanti:
- Abbandonare la dieta, sprofondare compiaciuto in un atteggia-
mento di rivincita e non resistere agli impulsi, ma con una profon-
da sensazione di fallimento che porta a riacquistare peso in breve
tempo e, spesso, a superare quello iniziale.

- Riprendersi e, dopo aver preso fiato, tornare con determinazio-
ne al regime di partenza e resistere fino al raggiungimento dell'o-
biettivo fissato.
- Sentirsi incapaci di andare oltre, ma fare il possibile per mante-
nere almeno il frutto della fatica e, di conseguenza, interrompere la
fase dimagrante del programma Protal e passare direttamente a
quella di consolidamento, molto più diversificata e per la quale è
decisamente più facile stabilire la durata precisa (10 giorni per ogni
chilo perso).
- Passare quindi al regime di stabilizzazione definitiva, che lascia
libero corso alla spontaneità alimentare, con un unico giorno di
richiamo alla settimana di regime delle proteine pure.

Quanto deve durare il regime delle proteine alternate?

Il regime delle proteine alternate rappresenta il cuore pulsante del programma Protal. È lui che, dopo il decollo rapido del regime di attacco, deve condurre in una sola tappa fino al peso desiderato e stabilito all'inizio.

Se si considera il caso di un'obesità vera con un sovrappeso di 20 chili, si può sperare, se non sussistono difficoltà particolari, di ottenere questa perdita in 20 settimane di regime alternato, cioè in poco meno di 5 mesi.
Se il caso è più difficile:
- per cause di natura psicologica, per una volontà debole e una motivazione incostante;
- per cause fisiologiche e una tendenza familiare all'obesità;
- per ragioni storiche, per un passato costellato di fallimenti e per l'uso di molteplici regimi scelti e portati avanti male o abbandonati prima del termine;
- nella donna, nei momenti delicati dei grandi cambiamenti ormonali, nella prepubertà caotica quando il ciclo è ancora irregolare, durante la gravidanza e, soprattutto, durante la premenopausa e la menopausa conclamata e in modo particolare quando vengono adottate terapie sostitutive ormonali aggressive.

In tutti questi casi, la perdita di peso subisce un rallentamento e richiede degli aggiustamenti particolari. Tuttavia, anche in questi casi difficili, lo slancio del regime iniziale resta sempre efficace come l'andamento delle prime due o tre settimane. Tutte le resistenze e le inibizioni latenti sono superate e questo produce in generale la perdita di 4-5 chili.
A partire da questo momento, i vecchi demoni possono risorgere e rallentare il ritmo.

IL REGIME DELLE PROTEINE ALTERNATE IN SINTESI

Mantenere tutti gli alimenti permessi nel regime di attacco e aggiungere verdure, crude o cotte, senza limiti di quantità, di orario e di abbinamenti: pomodori, cetrioli, radicchio, spinaci, asparagi, porri, fagiolini, cavoli, funghi, sedano, finocchi, tutte le insalate comprese l'indivia belga, bietole, melanzane, zucchine, peperoni e anche carote e barbabietole, ma a condizione di non consumarle a tutti i pasti.

Nel corso di questa fase di crociera, alternare periodi di proteine con verdure a periodi di proteine senza verdure fino al raggiungimento del peso stabilito.

■ Il soggetto predisposto al sovrappeso passerà in poco meno di un mese sotto la soglia del chilo la settimana, per mantenere un ritmo accettabile di 3 chili al mese per due-tre mesi; se assommiamo la perdita iniziale, il dimagrimento complessivo è di circa 15 chili. A questo punto la perdita mensile diminuisce ancora e si attesta intorno a 1,5-2 chili. La domanda allora è semplice: il gioco vale la candela? Il più delle volte la risposta è no.
Salvo in casi particolari di prescrizione categorica alla perdita di peso, come in presenza di diabete, di artrosi grave e inoperabile o di una ragione personale e imperativa, è preferibile non insistere per non compromettere i risultati conseguiti, accettare il beneficio acquisito, consolidarlo, stabilizzarlo e attendere giorni migliori e il ritorno alla calma dell'organismo per raggiungere lo scopo inizialmente fissato. Bilancio dell'operazione: 15 chili persi in quattro mesi di regime alternato.

■ Il soggetto poco motivato e con volontà debole è maggiormente sfavorito. Anche lui perderà i suoi primi 4-5 chili, ma subito appariranno le tentazioni e gli abbandoni. Nel migliore dei casi, se è aiutato e sostenuto in modo intenso da chi gli sta vicino, e soprattutto dal medico, è possibile sperare in una perdita complementare di 5 chili in cinque settimane per passare subito alla fase di consolidamento e ancor più rapidamente a quella di stabilizzazione definitiva.
Quest'ultima deve comunque imporgli un giorno la settimana, e per tutta la vita, di regime con proteine pure, da accettare in modo categorico e senza riserve fin dall'inizio, oppure si deve rinunciare del tutto a entrare nel programma Protal. Bilancio dell'operazione: 10 chili in due mesi e mezzo di regime alternato.

■ Chi ha subito l'effetto immunizzante di diete, scelte o seguite male, trova qui l'indicazione migliore. Anche nel suo caso il regime di attacco passa come un bulldozer che vince qualunque resistenza. Anche lui beneficerà della perdita dei primi 5 chili in tre settimane, ma potrà, se segue con scrupolo le regole del programma Protal e dei suoi quattro regimi integrati, continuare a dimagrire ininterrottamente e perdere 20 chili in sei mesi di regime alternato. Poca è la differenza rispetto al caso facile, perché l'immunizzazione ai regimi precedenti riguarda solo le fasi delle proteine associate alle verdure e non quelle delle proteine pure.
Il programma Protal può essere ripreso in un secondo tempo senza grandi rischi di logoramento, perché questa resistenza all'immunizzazione tiene duro davanti all'impatto delle proteine alternate.

■ La donna nei periodi di forti sbalzi ormonali è la più tartassata dal suo fisico e dai suoi ormoni, ma anche la più determinata alla sua impresa e si può essere sicuri che sosterrà al meglio la

pressione del regime. La resistenza al regime è tale che anche i primi chili, ottenuti senza colpo ferire da tutte le altre categorie, possono rivelarsi difficili da eliminare. Nel suo caso è obbligatorio, ancor prima di intraprendere il programma Protal, riportare ordine nella situazione ormonale.
Questo compito spetta al ginecologo o al medico di base, ma la donna deve sapere che l'aumento di peso causato dalla menopausa non è una fatalità e che, se la menopausa è effettivamente un periodo difficile, può essere attraversata con l'aiuto di un'attenta strategia difensiva che non dura più di sei mesi o un anno. L'inserimento della terapia ormonale, se ben condotta partendo da dosaggi leggeri per raggiungere a poco a poco la dose utile, è spesso il mezzo migliore per riuscire a perdere peso in modo efficace.
Bilancio delle operazioni: senza modifica del terreno e senza regolazione ormonale da parte dello specialista, la perdita di 20 chili può durare un anno, ed essere vissuta giorno dopo giorno come un calvario. Esistono però delle donne che ce la fanno. Con l'aiuto efficace di uno specialista, la scelta di ormoni naturali e l'impiego, talvolta necessario, di prodotti che facilitano l'eliminazione degli edemi irriducibili, si possono perdere i 20 chili in sei o sette mesi di regime alternato.

Il regime di consolidamento del peso raggiunto

Fase indispensabile di transizione

Siete ormai arrivati al peso ideale, o al peso accettato e fissato all'inizio del programma, o al "peso di rassegnazione" accettato come ripiego o come vittoria parziale, nella consapevolezza che l'investimento per continuare è così costoso che rischia di minacciare l'edificio.
È passato quindi il periodo delle pesanti restrizioni e finalmente vi trovate a procedere su un terreno piano. Voi e il vostro organismo avete compiuto uno sforzo prolungato, siete stati ricompensati, ma un enorme pericolo vi minaccia: il trionfalismo. Avete raggiunto

un peso che vi soddisfa, ma che ancora non vi appartiene. Siete nella situazione di un viaggiatore il cui treno entra in stazione per una breve sosta, in una città sconosciuta e vi considerate di casa, senza esserci mai stato né averci abitato. Nulla di più insicuro; il treno potrebbe ripartire con voi da un momento all'altro. Se decideste davvero di restare, dovreste trasportare le vostre valige, trovare casa, un lavoro e degli amici. Lo stesso vale per il peso che avete raggiunto: sarà davvero vostro se dedicherete del tempo ad abituarvi e se farete il minimo sforzo necessario per conservarlo.
Sbarazzatevi quindi dell'illusione che vi porta a credere di esservi finalmente liberati dai vostri problemi di peso e di poter riprendere fin da ora le vecchie abitudini.
Sarebbe catastrofico perché le stesse cause producono gli stessi effetti e voi non tardereste a riacquistare il peso di partenza. Tuttavia non è il caso di continuare all'infinito il tipo di alimentazione di assalto che avete appena adottato. Chi potrebbe accettarlo? L'aumento di peso che vi aveva indotti a seguire questo regime, soprattutto se è stato notevole, o peggio recidivo, non era sicuramente un fatto accidentale. Che sia di origine familiare o acquisito, questa informazione è ormai memorizzata nel vostro computer, sul vostro disco rigido e non si cancellerà più. Dovete quindi trovare, per il futuro, un mezzo, il meno limitante possibile, da inserire per sempre nel vostro stile di vita per lottare contro questa tendenza e non ingrassare di nuovo.
Il mezzo esiste ed è l'argomento della quarta fase del programma Protal e del suo regime di stabilizzazione finale.
Voi, tuttavia, non ci siete ancora arrivati, perché il vostro organismo è ancora sotto l'influsso delle restrizioni del regime seguito nei mesi appena passati. Siete ancora candidati all'aumento ponderale, e questa tendenza a ingrassare è ora moltiplicata dalle reazioni di difesa dell'organismo scatenate dal saccheggio delle sue riserve. Dovete cominciare a fare la pace con il vostro corpo, che aspetta solo l'occasione per ricostituire le proprie riserve. Questo è l'obiettivo della fase di consolidamento del peso perso che qui vi propongo e che, alla fine, aprirà la porta sognata da tutti coloro che vogliono dimagrire: la stabilizzazione definitiva con una minima

accortezza, una giornata di sicurezza alla settimana, che sarà il tema della quarta e ultima dieta di Protal.

Per essere in grado di seguire la fase di stabilizzazione che sto per proporvi, dovete capire bene perché attualmente siete troppo vulnerabili e perché il vostro corpo è troppo esasperato e troppo soggetto al fenomeno del rimbalzo per poter passare subito alla fase di stabilizzazione.
Dopo questa spiegazione teorica, breve ma indispensabile, vedremo nei particolari come attuare nella pratica la fase di consolidamento, con quali nuovi alimenti e per quale durata.

Il fenomeno del rimbalzo

Quando un organismo ha appena perso parecchi chili di peso sotto la pressione di un regime efficace, compaiono diverse reazioni che concorrono a fargli recuperare il peso.

Come si spiegano queste reazioni? Per capirlo bisogna sapere che cosa rappresenta la formazione di grassi di riserva per un organismo normale.
L'accumulo di grassi, quando si segue un'alimentazione che apporta più calorie di quante se ne consumano, è un mezzo semplice per risparmiare un certo numero di calorie che non sono utilizzabili al momento, ma è comunque importante conservare per potersene servire in un periodo successivo, qualora venissero a esaurirsi le fonti alimentari.
Questo è il mezzo più semplice inventato dalla natura per conservare e immagazzinare energia nella forma più concentrata che si conosca nel regno animale (9 calorie/grammo).
Nella nostra epoca, e in un mondo in cui gli alimenti sono accessibili con facilità, ci si può interrogare sulla ragion d'essere di tali meccanismi.
Ancora una volta, occorre ricordarsi che la nostra struttura biologica non è stata concepita per il mondo odierno, ma è nata in un'epoca in cui l'accesso agli alimenti era occasionale, casuale e rappresentava la ricompensa di un'attività o di un combattimento furioso.

Il possesso di questi grassi che oggi sono imbarazzanti, deve aver rappresentato, per i primi uomini, un prezioso strumento di sopravvivenza. Vale a dire che il nostro organismo, la cui programmazione biologica poco si è evoluta dalle origini a oggi, attribuisce sempre la stessa importanza ai grassi e assiste con una certa preoccupazione al loro saccheggio.

Un organismo che dimagrisce corre il rischio di trovarsi completamente sprovvisto davanti al minimo incidente di percorso alimentare. Questo è il motivo per cui, davanti a una minaccia biologica, reagirà. Tutte le sue reazioni avranno un unico obiettivo: riconquistare il più rapidamente possibile i grassi persi. Per farlo, il vostro corpo dispone di tre mezzi molto efficaci.
- Il primo consiste nell'attivare e acuire la sensazione di fame, responsabile del comportamento di desiderio nei confronti del cibo, e la reazione è più forte quanto più il regime è stato frustrante. Sotto il profilo biologico e istintivo, la maggiore frustrazione alimentare è quella causata dai cibi in polvere, causa, nelle diete troppo esclusive e prolungate, di autentiche crisi bulimiche e di comportamenti eccessivi.
- Il secondo mezzo adottato dall'organismo consiste nel ridurre il dispendio energetico.

Quando il salario di un lavoratore diminuisce, la prima reazione è di spendere meno. Una reazione simile viene attuata dall'organismo.
Per questo motivo, durante le diete dimagranti, molti sono i pazienti che si lamentano di diventare freddolosi: è la conseguenza della riduzione delle spese di riscaldamento.
Lo stesso meccanismo interviene per l'affaticamento, sensazione che ha lo scopo di far perdere la voglia di compiere uno sforzo inutile. Tutte le attività eccessive diventano faticose, ogni gesto si compie al rallentatore.
La memoria e il lavoro intellettuale, grandi consumatori d'energia, ne risentono allo stesso modo. Il bisogno di sonno e di riposo, fonti di risparmio energetico, è più imperioso. I capelli e le unghie crescono meno in fretta. Nel corso di un dimagrimento prolungato quindi, l'organismo, per adattarsi, entra in letargo.

Infine, la terza reazione dell'organismo, la più efficace e la pi pericolosa, sia per chi tenta di dimagrire, sia per chi vuole stabili zare il peso, consiste nell'assimilare meglio le calorie alimentari trarne il massimo profitto.
La persona che generalmente prende 100 calorie da un innocent panino al latte, al termine della dieta riuscirà a prenderne 120-130 Ogni alimento sarà passato al setaccio e cederà il suo "succo concen trato". Questo aumento di efficacia nel pompaggio delle calori acquisite dagli alimenti avviene nell'intestino tenue, l'interfaccia fr l'ambiente esterno e il sangue.

Aumento dell'appetito, riduzione di ogni forma di dispendio ed estrazione ottimale uniscono i loro sforzi per trasformare la perso- na grassa dimagrita in un'autentica spugna per le calorie.
È il momento in cui generalmente, il paziente, soddisfatto dei risul- tati ottenuti, ritiene di poter finalmente abbassare la guardia e di lasciarsi andare alle vecchie abitudini: è la causa più naturale e fre- quente del recupero del peso perso.

È quindi al termine di una dieta ben portata avanti, quando si rag- giunge il peso desiderato, che sarà più opportuno essere prudenti. Questo periodo è detto di rimbalzo, perché il peso tende a rimbal- zare come una palla che tocca il suolo.

Quanto dura la reazione di rimbalzo?

A tutt'oggi non esistono mezzi naturali né terapeutici per evitare o ridurre il rimbalzo. Il modo migliore per tutelarsi consiste innanzi- tutto nel conoscerne la durata per opporgli, in questo lasso di tempo identificato in modo chiaro, una strategia alimentare appro- priata e idonea.
Ho osservato a lungo e con pazienza questa reazione metabolica su un numero elevato di pazienti e sono giunto alla conclusione che il periodo ad alto rischio di recupero ponderale dura circa 10 giorni per chilo perso, cioè 30 giorni o un mese per 3 chili, 90 giorni o un trimestre per 9-10 chili.

Attribuisco grande importanza a questa regola perché, anche in questo caso, l'incertezza o l'assenza di informazioni rappresenta il rischio maggiore per la persona grassa che ha appena terminato il regime dietetco.
Conoscere il pericolo e la sua durata aiuta notevolmente un obeso informato ad attraversare il periodo di transizione e ad accettare senza soffrirne troppo quello sforzo in più che si rende indispen- sabile per neutralizzare il rimbalzo.
Il semplice trascorrere del tempo senza trasgressioni eccessive per- metterà al suo organismo reattivo, conservatore e in stato di aller- ta, di ritrovare la calma. Alla fine del tunnel lo aspettano un mare calmo e il mio programma di stabilizzazione definitiva, con un solo giorno di dieta la settimana.

Nel frattempo dovrà seguire un nuovo regime, un regime di aper- tura ma non dimagrante, perché non è più necessario dimagrire. Non si tratta ancora di un regime libero da ogni vincolo, ma piut- tosto di una libertà vigilata per dominare le reazioni eccessive del- l'organismo e impedire il rimbalzo del peso.

Come scegliere il peso di stabilizzazione?

Anche se si è disposti a fare qualunque cosa pur di non riprendere mai più il peso così faticosamente perso, è difficile entrare nella fase di stabilizzazione senza avere un obiettivo ponderale preciso, senza avere definito un peso gratificante, che si mantenga costante nel tempo.
Ritengo importante illustrarvi il mio parere sull'argomento, per- ché ho assistito troppo spesso a fallimenti causati principalmente da una scelta inattuabile del peso di stabilizzazione.
Esistono molte formule che tentano di definire il peso ideale in funzione della statura, dell'età, del sesso e della struttura ossea.
Tutte queste formule sono applicabili in teoria, ma ne diffido molto, perché riguardano soggetti statistici che nella realtà non esistono. Esse non prendono in considerazione la caratteristica che mette ai margini l'obeso, vale a dire la sua predisposizione a ingrassare.

Preferisco pertanto sostituire al peso teorico la nozione più valida di **peso stabilizzabile**: non è affatto la stessa cosa.
Il metodo migliore per calcolare il peso di stabilizzazione è quello di domandare alla persona stessa di definire il peso che le risulta più facile raggiungere e a partire dal quale si sente "bene nella propria pelle".
In primo luogo tutti gli obesi o le persone fortemente sovrappeso hanno notato che vi sono livelli di peso nei quali dimagriscono facilmente, altri in cui dimagrire diventa più difficile e infine delle zone estreme in cui, qualunque regime intraprendano, il peso resta misteriosamente fermo. A partire dalla sua esperienza nasce il concetto di **"stallo"** che è arduo da superare.
Tentare di stabilizzare il peso in quest'ultima zona non ha senso, perché lo sforzo necessario a raggiungerla è sproporzionato rispetto al risultato ottenuto. Nell'ipotesi in cui questo peso fosse raggiunto, volerlo mantenere comporterebbe troppi sforzi, insopportabili per un lungo periodo.
Inoltre, nei casi di sovrappeso cronico, attribuisco molta più importanza al benessere che non al valore simbolico di una cifra astratta che si pretende normale. La persona predisposta al sovrappeso non può essere considerata una persona normale. Questa osservazione non ha un significato peggiorativo, ma sottintende semplicemente che non si deve consigliare a questo individuo un peso di stabilizzazione inadatto alla sua natura. Ciò di cui ha bisogno è di vivere normalmente, accettando un peso in cui si sente a proprio agio. Si tratta già di un atto di coraggio riuscire a mantenerlo.
L'obeso, infine, deve ricordare il peso corporeo massimo e il peso minimo raggiunti nel corso delle grandi variazioni ponderali del suo fisico.
Il peso massimo ottenuto, qualsiasi sia stata la lunghezza del periodo, è rimasto inscritto per sempre nel suo organismo. Facciamo un esempio concreto: immaginate una donna alta 1,60 metri, che per un solo giorno della sua vita, abbia pesato 100 chili. Per lei è assolutamente impossibile sperare di stabilizzarsi a 52 chili come potrebbero suggerirle le tabelle teoriche. La memoria

biologica del suo organismo conserverà il ricordo di quel peso massimo e non lo cancellerà mai più. Proporle di raggiungere e mantenere i 70 chili sembra, sulla carta, assai più auspicabile, ma solo a condizione che questa donna si senta già a suo agio con questo peso.
Vi è poi un altro luogo comune assolutamente sbagliato di cui conviene sbarazzarsi velocemente. La maggior parte degli obesi e dei meno grassi immagina di potersi stabilizzare con più facilità a un certo peso se incominciano a scendere a un peso decisamente inferiore di quello previsto.
Volere raggiungere, per esempio, i 60 chili per poi stabilizzarsi a 70 non è uno sbaglio ma una colpa, perché il grande sforzo di volontà così sperperato verrà meno nel momento di iniziare la fase di stabilizzazione.
Più si tenta di diminuire il peso di un organismo, più questo sarà reattivo e tenderà a rimbalzare verso l'alto.
In conclusione, è necessario scegliere con cura un peso "stabilizzabile", sufficientemente elevato perché lo si possa raggiungere senza perdersi lungo il cammino, ma abbastanza basso da essere gratificante e dare un senso di benessere tale da desiderare di mantenerlo.

Pratica quotidiana del regime di transizione

Avete appena terminato l'ultimo giorno del regime di proteine alternate e sulla bilancia avete letto per la prima volta la cifra fatidica, il peso che vi eravate proposti all'inizio.
Come molte persone prima di voi, presi dall'entusiasmo, sarete tentati di continuare il regime di proteine alternate per avere un margine di sicurezza.
Non fatelo, ormai il dado è tratto, avete voluto questo peso, lo avete raggiunto, dovete allora mettere in gioco tutte le vostre energie per tentare di mantenerlo.
Non è una pura formalità, **perché si verifica un fallimento su due nei primi tre mesi successivi al raggiungimento del peso desiderato.**

Vi darò perciò fin da ora il regime di stabilizzazione? No, ormai lo sapete, in questo momento siete troppo vulnerabili e assomigliate a un sub che risale dalle profondità e deve rispettare la fase di decompressione. È questa la funzione del regime che vi presenterò.

DURATA DEL REGIME DI TRANSIZIONE

La durata del regime di transizione va calcolata in funzione del peso perso e sulla base di 10 giorni del nuovo regime per chilo perso.
Se avete appena perso 20 chili, sarà necessario quindi seguirlo 20 volte per 10 giorni, ovvero 200 giorni, cioè 6 mesi e 20 giorni, e per 10 chili saranno necessari 100 giorni.
Ognuno calcolerà più facilmente su questa base il tempo esatto che lo separa dalla stabilizzazione definitiva.

Per tutta la durata della fase di consolidamento del peso, seguirete dunque il più fedelmente possibile il regime che vi presento di seguito, nel quale potrete consumare a piacere gli alimenti che seguono.

Le proteine e le verdure

Finora, e per tutta la durata del regime di crociera, vi siete alimentati alternando periodi di sole proteine a periodi di proteine + verdure. Conoscete dunque bene queste due categorie di alimenti. Ormai l'alternanza non è più in corso, proteine e verdure sono a vostra disposizione, integralmente e insieme.
Proteine e verdure costituiscono lo zoccolo duro e irriducibile sul quale baserete la fase di stabilizzazione che ci interessa, alla quale farà seguito quella definitiva.
Queste due categorie alimentari di fondamentale importanza potranno essere consumate per il resto della vostra vita, senza alcun limite di quantità, all'ora che vorrete e nelle dosi e negli abbinamenti preferiti. Probabilmente ne conoscete tutti gli elementi, ma ve li ricordo brevemente per evitare ogni malinteso. Per avere informazioni più dettagliate, troverete l'elenco completo nei capitoli dedicati al regime delle proteine pure e al regime delle proteine alternate.

Gli alimenti sono i seguenti:
- le carni magre, i tagli meno grassi di manzo, il vitello e il cavallo;
- il pesce e i frutti di mare;
- il pollame (esclusa l'anatra) senza pelle;
- le uova;
- i latticini magri;
- due litri di acqua;
- le verdure cotte e crude.

A questa base che già conoscete, Protal aggiunge adesso nuovi alimenti che migliorano la vita quotidiana e che potete introdurre fin da subito nelle proporzioni e nelle quantità seguenti.

Una porzione di frutta al giorno

Parliamo di questo alimento che spesso si considera tipico dell'alimentazione sana. Ciò è in parte vero in quanto si tratta di un prodotto assolutamente naturale e privo di sostanze tossiche: una delle fonti più ricche di vitamina C e di carotene. Queste due ottime proprietà sono esaltate eccessivamente da due preoccupazioni recenti della civiltà occidentale: il desiderio di un ritorno incondizionato al naturale e la fiducia nelle virtù magiche delle vitamine.
Tutto quello che è naturale non è però necessariamente benefico, e le vitamine non sono tanto indispensabili quanto lo pretende una certa moda importata dagli Stati Uniti.
In effetti la frutta rappresenta l'unico alimento naturale che contiene gli zuccheri ad assimilazione rapida, come li chiamano i diabetologi. Tutti gli altri alimenti che ce li forniscono, sono alimenti concepiti ed elaborati dall'uomo.
Il miele, per esempio, è una secrezione animale, una specie di latte per la prima infanzia destinato solo alle larve, lo sottraiamo alle api e ce ne appropriamo per il solo piacere del palato.
Lo zucchero raffinato, quello bianco, non esiste in natura sotto questa forma. È un alimento artificiale estratto industrialmente dalla canna da zucchero o chimicamente dalla barbabietola.
La stessa frutta selvatica è un alimento raro che per molto tempo è rimasto un semplice ornamento per la tavola, una ricompensa per l'uomo, variopinta e gratificante. Solamente la sua coltivazione

intensiva e selettiva può darci oggi l'illusione che sia facile procurarsela. La maggior parte della frutta molto dolce, infine, come l'ananas, la banana e il mango è importata da regioni molto lontane ed esotiche, ed è stata introdotta in tempi relativamente recenti nella nostra alimentazione grazie ai progressi dei mezzi di trasporto e alla globalizzazione. Questo spiega probabilmente le allergie talvolta gravi, in alcuni casi mortali, per alcuni frutti esotici (kiwi e arachidi). La frutta non è il prototipo dell'alimento sano e naturale. Consumata in quantità, può essere persino pericolosa, in particolare nel diabetico e nella persona grassa, abituata a mangiucchiarla fuori dei pasti.
Tutta la frutta è permessa tranne banane, uva, ciliegie e frutta secca (noci, nocciole, arachidi, mandorle o pistacchi).
In generale, la giusta porzione è un frutto nel caso di mela, pera, arancia, pompelmo, pesca o pescanoce. Per la frutta di dimensioni maggiori o minori, la razione è quella abituale: una coppa di fragole o di lamponi, una fetta di melone, una bella fetta di anguria, due kiwi, due albicocche, un mango piccolo o mezzo mango medio.
Potete mangiarne una razione al giorno e non a pasto.
In ogni caso, se avete la possibilità di scegliere o se è il vostro gusto a orientarvi, sappiate che il frutto migliore nell'ambito della stabilizzazione del peso è indicato in ordine di valore decrescente come segue: la priorità alla mela che, molto ricca di pectina, è particolarmente benefica per la linea, seguono le fragole e i lamponi per il basso valore calorico e per l'aspetto colorato e allegro, il melone e l'anguria per l'elevato tenore di acqua e per il basso valore energetico, a condizione di non superare la quantità consigliata, il pompelmo e infine il kiwi, la pesca, la pera, la pescanoce e il mango.

▬ Due fette di pane integrale al giorno

Se avete predisposizione al sovrappeso, prendete l'abitudine di non consumare il pane bianco. È un alimento snaturato a causa della sua preparazione, impastato con una farina il cui grano è stato separato artificialmente dalla scorza, la crusca. La separazione facilita notevolmente la produzione delle farine industriali, ma il pane bianco che ne deriva è un alimento artefatto e troppo facile da assimilare.
Il pane integrale contiene una proporzione naturale di crusca. La

crusca è un alleato di prim'ordine che protegge dal cancro intestinale, dall'eccesso di colesterolo, dal diabete e dalla stitichezza. Nell'ottica del dimagrimento, difende anche la linea perché, arrivata nell'intestino tenue insieme con le calorie del pane, le ingloba e ne sequestra una piccola parte, che verrà espulsa con le feci.
Per il momento, e per il periodo che stiamo attraversando, siete ancora sottoposti a stretta sorveglianza, perché un niente può avere la meglio su di voi, ma una volta raggiunta la fase della stabilizzazione definitiva, non dovrete più temere il pane, che potrete mangiare normalmente, alla sola condizione che si tratti di pane integrale o, meglio ancora, di pane arricchito con crusca.
Se vi piace il pane a colazione, potete imburrare leggermente le due fette di pane integrale con un burro a ridotto tenore di grassi. Potete anche mangiare questa dose di pane quando vi è più gradito, a mezzogiorno, per un panino con carne fredda o prosciutto, o di sera con il formaggio, che è il prossimo alimento da integrare nell'elenco.

▬ Una porzione di formaggio al giorno

Di quale formaggio si tratta e in quali quantità è consentito?
Per il momento avete diritto a tutti i formaggi a pasta cotta. Evitate i formaggi fermentati. Per la quantità, vi consiglio una dose di 40 grammi. Non amo particolarmente il fatto di pesare gli alimenti, ma ci troviamo in un periodo di transizione destinato a durare per breve tempo: 40 grammi rappresentano una porzione standard, adatta alla maggior parte degli appetiti moderati. Scegliete il pasto che preferite, mezzogiorno o sera, ma prendete questa porzione una sola volta al giorno.
Che dire dei formaggi stagionati magri? Per la maggior parte sono di bassa qualità e, almeno in un Paese produttore di formaggi di qualità, è difficile consigliare questi alimenti privati di gran parte del loro sapore. Quanto ai veri grandi formaggi stagionati, autentiche opere d'arte del gusto, non sono del tutto proibiti, ma abbiate pazienza. Nel capitolo sui pasti della festa, avrete una piacevole sorpresa.

▬ Due porzioni di cibi amidacei la settimana

In origine il termine amidaceo, ossia cibo ricco di carboidrati com-

plessi, lo si riservava alla patata, ma ora questa famiglia è diventa
ta un contenitore in cui si trovano sia i tuberi come la patata, g
amidi come il pane e la pasta, i cereali come il riso o il mais.
In questa fase di consolidamento in cui la prudenza è la regola,
farinacei non sono, per noi, tutti uguali. Ve li propongo di seguito
in ordine di interesse decrescente.

80 g cruda

Le paste alimentari contengono gli amidi più adatti al nostro scopo, in quanto sono prodotti con grano duro la cui struttura vegetale è molto più resistente di quella del grano tenero. La resistenza alla scomposizione rallenta la digestione e l'assorbimento degli zuccheri. Inoltre, la pasta è un alimento apprezzato da tutti e raramente associato all'idea di dieta, il che gratifica l'obeso che esce da un lungo periodo di limitazioni. Infine, e soprattutto, la pasta è un alimento consistente e saziante. Il suo unico difetto è legato alla preparazione che spesso prevede l'aggiunta di burro, di olio o di panna e di formaggio: questo raddoppia il valore calorico del pasto.
Mangiate pure la pasta, nella dose di circa 80 grammi di pasta cruda che cuocendo assorbe acqua e aumenta di peso, ma evitate di aggiungervi grassi usando piuttosto una salsa di pomodoro fresco con cipolla e aromi. Se avete fretta, potete impiegare la passata o la polpa di pomodoro a pezzetti già pronti. Potete mettere una spruzzata di parmigiano, molto saporito e non troppo calorico.

200 g cotto

Il cuscus, la polenta, il bulgur e i chicci di grano interi[4] sono permessi: una dose di 200 grammi, due volte la settimana. Derivano anch'essi dal grano duro e per questo godono delle stesse proprietà della pasta. In generale questi alimenti sono meno diffusi anche se oramai stanno sempre più prendendo piede sulle nostre tavole.

4. In commercio si può trovare il grano precotto (come l'Ebly), i cui chicchi necessitano di soli 10 minuti di cottura. Molto diffuso in Francia, lo si può acquistare anche in Italia nei negozi specializzati. 100 grammi di questo prodotto forniscono 351 Kcal e il suo valore nutrizionale è: proteine 12,1 g; carboidrati 71,9 di cui 1,6 g di zuccheri; 1,7 g di grassi; 5,4 g di fibre alimentari; 8,4 mg di Niacina (vitamina B3) che corrisponde al 46% del RDA; 245 mg di Fosforo (30% RDA); 0,018 gM di Sodio.

Il cuscus, un tempo considerato un alimento lungo e complesso da preparare, dunque riservato ai ristoranti, oggi è venduto in pratiche confezioni in cui la semola è stata precotta. Non privatevi inutilmente di un cibo così prezioso adatto nella stabilizzazione del peso. Per prepararlo in modo rapido, mettete la semola precotta in un recipiente non metallico e aggiungete dell'acqua in cui avrete stemperato un dado fino a coprirla di un centimetro abbondante. Lasciate che i granelli si impregnino e gonfino per 5 minuti. Mettete il tutto nel microonde per 2 minuti o sul fuoco per pochi minuti, quindi sfornate e lavorate i granelli con la forchetta per eliminare i grumi. Rimettete nel microonde, o sul fornello, per 2 minuti e il gioco è fatto. Non aggiungete grassi, basta il dado. Evitate di mangiare il cuscus al ristorante perché viene annegato nel burro. Sono concessi, in dosi e preparazioni simili, anche la polenta e il bulgur libanese.

150 g cotto

Le lenticchie sono un'altra ottima fonte di amido, perché contiene zuccheri che in natura sono assimilate più lentamente. Purtroppo richiedono una preparazione piuttosto lunga, non sono apprezzate da tutti e, peggio ancora, talvolta sono mal tollerate perché considerate responsabili del meteorismo. Per chi le ama e le tollera, sono un alimento eccellente e saziante. La porzione consigliata, in questa fase di stabilizzazione, è di ben 150 grammi. Anche in questo caso, per cucinarle non si usano grassi, ma pomodoro, cipolla e aromi.
Le altre leguminose meritano la stessa attenzione e sono permesse in uguali quantità e con una preparazione senza grassi. Appartengono a questa famiglia i fagioli, i piselli secchi e i ceci, quest'ultimi sono ottimi alimenti sotto il profilo nutrizionale.

150 g cotto

Il riso e le patate sono concessi ma, come potete constatare, si trovano in fondo all'elenco e vanno quindi consumati solo occasionalmente, dando la preferenza agli alimenti che li precedono.
Il riso va consumato bollito e senza grassi, scegliendo le varietà più saporite come il Basmati, il riso selvatico o il riso integrale che, grazie alle fibre, viene assimilato più lentamente. La porzione concessa è di 125 grammi di riso cotto.
Le patate devono essere consumate con la buccia o cotte in un car-

toccio di carta di alluminio e senza aggiunta di grassi. Le patate fritte o, peggio ancora, le patatine confezionate sono fra i pochi alimenti che vi consiglio di dimenticare del tutto perché, oltre a essere impregnate di olio e di calorie, sono cibi pericolosi sul piano della prevenzione delle malattie cardiovascolari e del cancro.

Le altre carni

Fino a questo punto avevate diritto alle parti magre del manzo e del vitello e a quasi tutti i tagli di cavallo. Adesso potete aggiungere il cosciotto d'agnello e l'arrosto di maiale, oltre al prosciutto cotto: la quantità e il momento che preferite, una o due volte la settimana.

- Il cosciotto d'agnello è la parte più magra dell'agnello. Evitate tuttavia con cura la prima fetta, lo strato esterno, per due valide ragioni. La prima è che il grasso che circonda il cosciotto non si stacca facilmente e lascia sempre un residuo che alza notevolmente il contenuto di grassi e di calorie. Inoltre, per far cuocere bene all'interno un grosso cosciotto di parecchi chili, è necessario che la temperatura sia molto elevata: a questi livelli di calore, il grasso carbonizza e diventa cancerogeno. Se vi piacciono le parti ben cotte, prendete la seconda fetta, perché è più sicura.

- L'arrosto di maiale è anch'esso concesso perché, insieme al prosciutto, è la parte più magra dell'animale, ma solo a condizione di scegliere il filetto e non la lombata, che contiene esattamente il doppio delle calorie. Non dimenticatevelo.

- Il prosciutto cotto fa la sua ricomparsa. Ormai non dovete più limitarvi ai prosciutti magri. Potete consumare liberamente questo alimento saporito, comodo da mangiare in piedi, a qualunque ora della giornata, avendo tuttavia cura di scartare il grasso che circonda il muscolo. Evitate anche il prosciutto crudo, che per il momento non è ancora consentito.

Ecco quindi le categorie di alimenti che costituiscono la piattaforma del vostro regime di transizione. Ricordo, anche a rischio di ripetermi, che questo non è in alcun caso un regime alimentare definitivo e tanto meno dimagrante. È un regime sano ed equilibrato che ha l'unica funzione di aiutarvi ad attraversare un periodo tumultuoso nel quale il corpo, inquieto per la perdita di peso, tenta con tutti i mezzi necessari di riprenderlo.

Dieci giorni per ogni chilo perso sono il tempo necessario affinché il corpo elabori il lutto di questa perdita, perché si rassicuri e accetti il nuovo peso che tentate di imporgli. Trascorso questo periodo, ritroverete una certa spontaneità alimentare sei giorni su sette. È una prospettiva che dovrebbe darvi il coraggio e la pazienza necessari. Sapete, in ogni caso, qual è la vostra meta e quanto tempo vi occorrerà per raggiungerla.

Ma non è tutto. Per concludere il regime di transizione, devo ancora darvi due notizie importanti: una buona e una necessaria. Inizio da quella buona.

Due pasti della festa alla settimana

Due volte la settimana avrete la possibilità di fare un buon pasto come lo decidete voi, in assoluta libertà. Insisto sul termine "pasto", perché spesso, e benché io lo indichi espressamente sulla ricetta, vi è un certo numero di pazienti che legge o interpreta "giornata".

I pasti della festa avvengono, in pratica, durante uno qualsiasi dei tre pasti principali della giornata, ma il mio consiglio è di scegliere la cena, per avere il tempo di gustarli e per evitare lo stress degli impegni di lavoro, situazione che farebbe rinunciare a qualche piacere.

In occasione di questi due pasti avrete la possibilità di consumare qualunque tipo di alimento, e soprattutto quelli che vi sono mancati maggiormente nel lungo periodo del dimagrimento.

Vi sono tuttavia due condizioni importanti: non servitevi mai due volte di una stessa portata e non consumate mai due pasti della festa successivi. È concesso tutto, ma una sola volta: un antipasto, un piatto principale, un dessert o un formaggio, un aperitivo, un bicchiere di vino, il tutto in buona quantità, ma una sola volta.

Distanziate anche questi pasti. Concedete al corpo il tempo di riprendersi. Se, per esempio, avete scelto il martedì a mezzogiorno come primo pasto di festa, evitate di rifarlo il martedì sera. Lasciate

almeno un pasto fra questi due bei momenti e scegliete preferibilmente i giorni del fine settimana e gli inviti a cena.
Per chi sogna un bollito misto, una paella, un vero cuscus o un qualunque altro piatto forte, è arrivato finalmente il momento.
Per chi aspetta da tempo di finire con un vero dessert, con una fetta di torta al cioccolato o con un gelato, ormai è possibile. Per chi ama il buon vino, lo champagne o l'aperitivo, la strada è libera.
Potete finalmente, senza problemi, ma solo due volte la settimana, accettare finalmente i numerosi inviti rimandati da tempo.
Sono molti coloro che, arrivati a questa fase di stabilizzazione del peso e abituati al nuovo modo di alimentarsi, temono l'incontro con i vecchi sapori ed esitano a concedersi dei pasti tanto liberi.
State tranquilli, questi pasti sono stati previsti in modo coscienzioso. Fanno parte di un tutto che li integra e li compensa per mantenere, in modo giusto, l'equilibrio generale.
I pasti della festa non sono semplici proposte, ma sono delle regole che dovete seguire alla lettera. Protal è un programma globale e non si possono eliminare delle parti senza correre il rischio di ridurne l'efficacia. Forse non capite il significato di questa libertà e l'importanza di questi due pasti della festa. È arrivato allora il momento di parlarvi dell'aspetto non materiale dell'alimentazione: il piacere.
Nutrirsi non significa semplicemente ingerire le calorie necessarie alla sopravvivenza, ma è molto di più: significa provare piacere. Il piacere biologico e la ricompensa vitale vi sono stati proibiti nella fase del dimagrimento, ma adesso è arrivato il momento di reintegrarli.

Poiché parliamo del piacere del palato, approfitto per darvi un consiglio della massima importanza e fondamentale per la stabilizzazione definitiva. Non prendete la cosa alla leggera.
Quando mangiate, e soprattutto se si tratta di cibi ricchi e saporiti, PENSATE A CIÒ CHE MANGIATE, concentratevi sul boccone e su ogni minima sensazione che questo cibo vi procura.
Molti studi condotti da nutrizionisti tendono a dimostrare il ruolo fondamentale delle sensazioni orali nell'elaborazione del senso di sazietà. Tutte le sensazioni gustative delle mucose della lingua, tutti i movimenti dovuti alla masticazione e al deglutire sono per-

cepiti e analizzati dall'ipotalamo, il centro responsabile della percezione di fame e di sazietà. L'accumulo di queste sensazioni innalza il livello sensoriale che interviene scatenando la sazietà.
MANGIATE LENTAMENTE CONCENTRANDOVI SU CIÒ CHE AVETE IN BOCCA. Evitate di consumare alimenti calorici davanti al televisore o mentre leggete, perché così facendo si dimezza l'intensità delle sensazioni che raggiungono il cervello. I nutrizionisti spiegano in questo modo i sempre maggiori fenomeni di obesità infantile che colpiscono gli Stati Uniti, dove i bambini mangiucchiano tutto il giorno davanti al televisore e, una volta adulti, continuano a nutrirsi in ogni momento della giornata. La gomma da masticare è, per l'appunto, un'invenzione americana.
Gustate quindi, senza pensieri reconditi, questi due bei momenti e, credetemi, non vi costeranno nulla. Ci sono solo due condizioni.

- La prima condizione è di importanza capitale. Questo momento di ritrovata libertà alimentare ha dei limiti temporali ben precisi: per il momento si tratta solo di due pasti della festa. Non riconoscere questi limiti può indurvi a uscire dal cammino tracciato. È un pericolo che non va sottovalutato.
Se, per esempio, avete deciso di scegliere il martedì sera per il primo pasto della festa, è il mercoledì mattina che si gioca il tutto per tutto e il futuro della vostra stabilizzazione. Dopo avere spalancato una porta, avrete il coraggio di richiuderla, o sarete di quelli che, al risveglio e sullo slancio dell'entusiasmo, non riescono a impedirsi di spalmare sul pane un spesso strato di marmellata?
Questi due pasti della festa sono brevi schiarite nel grigiore alimentare e devono aiutarvi a mantenere il programma finché il vostro corpo accetterà il nuovo peso. Fanno parte integrante del regime di transizione che ho messo a punto, inserendo tutto ciò che era in mio potere concedere. Se si superano questi limiti, c'è il rischio di compromettere l'edificio che avete costruito con tanta pazienza.

- La seconda condizione riguarda il significato di questi due pasti. Questo pasto della festa è destinato a procurarvi una certa dose di piacere alimentare, ma non vi offre la possibilità di avere una rivin-

cita. Chi prende a pretesto questa libertà per abbuffarsi, non mi ha ben capito e rischia di maltrattare il suo apparato digerente.
Lo scopo di questi due pasti è di ridarvi un certo equilibrio. Divorare fino alla nausea o bere fino a ubriacarsi sarebbero dei comportamenti profondamente squilibranti. Se anche il giorno dopo ritornate, come previsto, alla piattaforma di consolidamento, questo procedere irregolare eliminerebbe ogni speranza di poter stabilizzare ulteriormente il peso. Se volete un consiglio, mangiate ciò che desiderate, servitevi dosi abbondanti, ma non concedetevi due volte una stessa portata. Comportatevi a casa vostra o dagli amici come fareste al ristorante, dove è inusuale chiedere un supplemento.

Un giorno di proteine pure alla settimana

Possedete ora tutti gli elementi del regime di consolidamento. Ormai sapete cosa mangiare in questo periodo di tempo, facile da calcolare e necessario al corpo per accettare il nuovo peso imposto. Manca tuttavia ancora un elemento chiave, indispensabile per la sicurezza della fase di stabilizzazione. Un'alimentazione, completa dei due pasti della festa, non è sufficiente da sola a garantire il perfetto controllo sul peso in questo periodo estremamente reattivo. Per questo motivo ho aggiunto, come misura di sicurezza, al centro del regime di consolidamento, un giorno la settimana di proteine pure, di cui avete verificato la grande efficacia.
Come ben sapete per averlo praticato a lungo, in questo giorno avete diritto alle carni magre, al pesce e ai frutti di mare, al pollame senza pelle, alle uova, al prosciutto magro, ai latticini e a due litri di acqua. Di queste sette categorie di proteine alimentari, potete mangiarne a volontà, quando preferite e nelle proporzioni e negli abbinamenti che più vi piacciono.
La giornata di proteine pure è sia il motore sia la sicurezza del regime di consolidamento. È l'unico momento della settimana che pone dei limiti, ma è il prezzo da pagare per controllare la situazione, fino a quando la tempesta non si sarà placata. Anche in questo caso, il prezzo non è discutibile. Seguite con scrupolo le indicazioni per questa giornata, altrimenti non fatela, perché sarebbe fatica sprecata.

Inoltre, rispettate il più possibile la scelta del giovedì come giorno delle proteine pure. La cadenza settimanale è uno dei fondamenti della sua efficacia. Se la professione o la vita sociale sono incompatibili con una simile alimentazione, scegliete il mercoledì o il venerdì e non abbandonatelo più. Se una volta, eccezionalmente, vi trovate nell'impossibilità di seguire il regime del giovedì, fatelo il mercoledì o il venerdì, ma la settimana successiva tornate al giovedì. Non prendete però l'abitudine alle deroghe. Non dimenticate la vostra predisposizione all'obesità. Non seguite questa giornata di proteine per fare un piacere a me, ma per contrastare la vostra natura di obesi e la vostra estrema facilità ad aumentare. Siete i soli interessati al buon funzionamento di queste precauzioni. Non dimenticatevelo.
Se siete in vacanza o in viaggio, mantenete l'impegno. Se vi trovate in luoghi in cui è difficile reperire o preparare alimenti proteici, avete sempre la possibilità di ricorrere alle proteine in polvere. Di questo argomento parlerò più avanti. È un mezzo semplice ma puntuale per garantire a questa giornata la sua piena validità.

Una fase da non dimenticare

Siete giunti al termine della descrizione del regime di consolidamento del peso. Per terminare il suo studio, ho tenuto quattro argomenti che mettono in guardia davanti al pericolo di trascurare questa fase fondamentale del programma Protal.

Una tappa indispensabile

In questa terza fase del programma Protal, non avrete più come sostegno lo stimolo e l'incoraggiamento di constatare sulla bilancia che il peso scende regolarmente. Potreste essere portati a domandarvi quale sia la ragion d'essere di questo regime intermedio, nel quale non siete ancora né del tutto liberi, né del tutto vincolati, ed essere tentati di allentare la sorveglianza o, almeno, di trasgredire alle regole. Non fatelo, perché se trascurate questa tappa di consolidamento, siete sicuri di una cosa semplice e chiara: tutti i chili, che avete perso con tanta fatica, torneranno certamente e in fretta. Avrete fortuna se non ne aggiungete qualcuno in più.

La resistenza progressiva al regime

Oltre alla sensazione di frustrazione e fallimento causata dal recupero del peso perso, esiste un altro pericolo ancor più carico di conseguenze per chi segue una dieta dietro l'altra, senza terminarla: la resistenza al regime. Chi dimagrisce e ingrassa più volte nella vita sviluppa una sorta di immunità nei confronti del dimagrimento, cioè questo significa che, dopo ogni fallimento, ci saranno difficoltà maggiori a perdere di nuovo peso. L'organismo manterrà una specie di memoria dei regimi alimentari subiti e resisterà sempre più ai nuovi tentativi. Ogni fallimento apre la porta a un nuovo fallimento. Se avete già tentato senza esito un certo numero di diete, non aspettatevi di dimagrire con la stessa rapidità di chi lo fa per la prima volta, anche se, come ho già detto, Protal e le sue proteine pure e alternate è il programma che causa le minori resistenze e che meglio combatte l'effetto delle immunizzazioni precedenti.

La memoria dei primati raggiunti

Ogni volta che il corpo ingrassa e raggiunge un nuovo primato ponderale, i meccanismi di regolazione, che governano la vostra fisiologia, registrano da qualche parte dentro di voi il ricordo di questo peso massimo che il corpo cercherà senza sosta di recuperare.

Dimagrire equivale a nutrirsi di grassi e di colesterolo

Questa è forse la conseguenza più grave che si verifica ogni volta che si perde peso: l'organismo subisce un'aggressione di cui pochi sono consapevoli. A ogni tentativo di dimagrimento, consumate i grassi di riserva, e quando perdete 10 o 20 chili è un po' come consumare 10 o 20 chili di burro o di strutto.
Nel corso del dimagrimento, nel sangue, e quindi nelle arterie, circola una grande quantità di colesterolo e di trigliceridi. A ogni contrazione del cuore, questo sangue ricco di grassi tossici inonda le arterie e si deposita sulle loro pareti. Dimagrire è forse di grande utilità per il benessere psichico e fisico, e il rischio rappresentato dalla circolazione di questi grassi è ampiamente compensato dai vantaggi che se ne traggono. Siate tuttavia molto cauti nel rifare questa operazione più di una o due volte nella vita. Chi tenta invano di dimagrire una o due volte all'anno, si ritrova ogni volta nella situazione

di una persona con il colesterolo alto. Non si tratta di un tentativo di intimidazione, ma desidero mettervi in guardia contro un pericolo reale e poco conosciuto, tanto ai pazienti quanto a molti medici.

Per tutti questi motivi, voi che avete avuto la fortuna di dimagrire, scegliete l'unico atteggiamento logico: consolidate il peso che vi è caro e, non appena è il momento, passate alla stabilizzazione definitiva.

IL REGIME DI CONSOLIDAMENTO IN SINTESI

La durata del regime di transizione va calcolata in funzione del peso perso e in ragione di 10 giorni della nuova dieta per ogni chilo perso.
Se avete appena perso 20 chili, dovrete quindi seguirlo 20 volte per 10 giorni, cioè 200 giorni, cioè 6 mesi e 20 giorni; per 10 chili serviranno 100 giorni.
Su questa base ognuno potrà facilmente calcolare il tempo esatto che lo separa dalla stabilizzazione definitiva.

Per tutta la durata della fase di consolidamento del peso, dovrete portare avanti il più fedelmente possibile il seguente regime con i relativi cibi permessi:

- gli alimenti proteici del regime di attacco;
- le verdure del regime di crociera;
- 1 porzione di frutta al giorno, tranne banana, uva e ciliegie;
- 2 fette di pane integrale al giorno;
- 40 grammi di formaggio stagionato;
- 2 porzioni di amidi la settimana;
- cosciotto d'agnello e arrosto di maiale (filetto).

E per coronare il tutto:

- 2 pasti della festa la settimana.

Ma come regola imperativa:

- 1 giorno di proteine (regime d'attacco) la settimana, non interscambiabile e non discutibile.

Pratica della stabilizzazione definitiva

Avete intrapreso il programma Protal per liberarvi da un eccesso di Peso. Il regime di attacco vi ha permesso di iniziare in modo fulmineo e incoraggiante, il regime di crociera vi ha condotti al peso stabilito e avete appena terminato la fase di stabilizzazione calcolata in ragione di 10 giorni per ogni chilo perso.

A questo punto avete eliminato non solo il sovrappeso, ma anche attraversato senza inconvenienti il periodo in cui il corpo dimagrito tenta con la massima energia di recuperare il peso perso.

Il vostro corpo ha abbandonato finalmente quella reattività estrema che moltiplicava il profitto che otteneva da qualunque alimento e ritrovate finalmente la vostra natura di base, che resta comunque quella dell'obeso con una naturale propensione a ingrassare e con un metabolismo tanto efficiente da avervi già portati a recuperare, in una o più riprese, molti chili.

Da questo momento, poiché le stesse cause producono gli stessi effetti, avete elevate probabilità di riprendere il peso perso, se non adottate nel vostro stile di vita un certo numero di precauzioni che mirano a padroneggiare questo rischio.

Ma, e qui sta il pericolo, non si tratta più ormai di attraversare un periodo circoscritto con delle regole, con vincoli e limiti, ma più semplicemente del corso normale della vita che reclama i suoi diritti. La misura che dovete adottare in questo programma di stabilizzazione definitiva dovrà essere mantenuta per il resto della vita. In tale prospettiva, non è pensabile imporvi dei limiti gravosi che non potreste mantenere.

Inoltre, e soprattutto fino a oggi, eravate guidati e un sistema preciso di regole aveva assunto per voi la responsabilità necessaria. Eravate nella morsa di una scommessa o di una sfida che lasciavano poco spazio all'improvvisazione. Ormai state per abbandonare la navigazione a vista e prendere il largo con la ritrovata autonomia, ma anche con gravi rischi di incontrare tempeste e di naufragare. Vi servono delle nuove regole che siano ridotte al minimo, ma che possiate rendere vostre.

A questo scopo e per spezzare la fatalità del recupero del peso che

grava sull'obeso, nel momento in cui entra nella prospettiva della durata, Protal propone, in cambio di due misure semplici e poco frustranti, la ritrovata spontaneità alimentare e l'abbandono della sensazione di marginalità a tavola che ripugna all'obeso.

La nuova regola impone di osservare con regolarità, rigidamente e per tutto il resto della vita, una giornata prefissata di proteine pure a settimana, e di associare a questa misura di base, un'altra regola ancora più semplice e meno restrittiva: prendere ogni giorno per tutto il resto della vita tre cucchiai di crusca di avena.

Queste due misure insieme sono sufficienti a limitare la predisposizione all'obesità, se vengono osservate senza cedimenti. Entrambe agiscono alla radice del male, nel luogo stesso in cui si verifica questa facilità a utilizzare gli alimenti, laddove il cibo e le calorie penetrano nell'organismo. Proteine e crusca di avena abbinate oppongono una resistenza efficace al saccheggio che l'intestino tenue fa nei confronti del bolo alimentare.

A mio avviso queste due misure rappresentano ciò che di meno doloroso si può chiedere a un obeso in cambio di una vita alimentare normale sei giorni su sette. L'esperienza professionale mi spinge a pensare che non esista obeso sensato che rifiuti questo accordo. Inoltre, associando queste due risorse, la stabilizzazione definitiva di Protal beneficia di un'arma supplementare, un asso nella manica poco visibile ma decisivo, la forza dell'insegnamento che Protal svolge lungo il cammino per perdere e consolidare il peso perso.

Io ho messo a punto questo programma e lo vivo tutti i giorni nella pratica con i miei pazienti. Mi è quindi chiaro, per averlo constatato quotidianamente, che una persona grassa o obesa, che ha perso 5, 10, 15, 20 o 30 chili con Protal, ha acquisito, attraversando le quattro fasi successive dei diversi regimi alimentari, una conoscenza profonda e istintiva del valore degli alimenti che possono aiutarla a dimagrire e a stabilizzare il peso: ha conquistato dei buoni riflessi che non perderà mai più.

Iniziando con il regime delle proteine pure, avrà scoperto il potere di questi alimenti vitali quando sono selezionati in modo da escludere gli altri due principi nutrizionali. Ormai sa che l'insieme di questi cibi rappresenta un'arma per dimagrire di estrema validità.

Nel corso del regime delle proteine alternate, avrà imparato che l'aggiunta delle verdure frena il ritmo del dimagrimento, ma che questi alimenti vegetali indispensabili non impediscono di dimagrire a condizione che siano preparati senza l'aggiunta di grassi, principali nemici che presto avrà smascherato a seguito di trasgressioni spiacevoli.
Passando poi alla fase di consolidamento, avrà introdotto a stadi successivi gli alimenti necessari come il pane, la frutta, il formaggio e alcuni cibi ricchi di amido e, con i pasti della festa, avrà ritrovato il superfluo e il piacere senza colpevolizzazione. Così facendo, con il trascorrere dei giorni, avrà integrato nella mente e nel corpo una gerarchia di valori e la classificazione degli alimenti.
È questa costruzione a fasi successive, che passa progressivamente dal cibo vitale al quello superfluo, come pure l'apprendimento istintivo che si viene a sviluppare, a fare di Protal il programma dimagrante più didattico che esista e che, insieme con le altre due misure di stabilizzazione definitiva, apre la porta a una stabilizzazione autentica, persino alla guarigione.

Il giovedì proteico

Perché il giovedì?

Nel periodo della mia vita in cui ho messo insieme i diversi elementi di quello che sarebbe diventato il programma Protal, ho sentito l'esigenza di introdurre, nella fase di stabilizzazione del peso raggiunto, un residuo di regola, una giornata intera in cui nutrirsi di sole proteine per correggere gli abusi della settimana. Ho preso l'abitudine di prescriverlo anche sulle ricette: "Osservare, settimanalmente, un giorno di regime a base di proteine pure".
Questa regola veniva rispettata con successo per un certo periodo, ma poi veniva lentamente persa di vista fino a essere del tutto trascurata. I pazienti mi spiegavano che, benché fosse semplice e facile da seguire, veniva continuamente spostata, rimandata, e finiva per essere eliminata, a causa degli impegni quotidiani e degli inviti.
Allora ho deciso di fissare tassativamente questo giorno, imponendo arbitrariamente il giovedì. Da allora, e come per incanto, tutto è

improvvisamente cambiato. I pazienti seguivano la regola o la mantenevano, semplicemente perché non erano loro ad averla scelta e perché per la persona grassa non vi è nulla di più difficile di dover scegliere da solo il momento della prova.
Una paziente mi ha chiesto come mai doveva essere proprio il giovedì e non un altro giorno e io le ho risposto che il giovedì è "il giorno G". Da allora mi attengo a questa versione. Naturalmente era una battuta di spirito, ma esprime perfettamente il carattere imposto e non discutibile di questo giorno di riscatto, la cui funzione fondamentale di diga di contenimento per gli abusi della settimana, è troppo importante per essere lasciata alla discrezione di chi deve seguirla.

Particolarità del giovedì proteico. In che cosa questo giorno di proteine pure differisce dagli altri giorni di proteine?

Durante la fase di attacco, vi avevo già descritto nei particolari i diversi alimenti che compongono questo regime, regime che voi avete utilizzato puro nella fase iniziale, poi in alternanza con le verdure nella fase di crociera e che avete inserito per il giovedì nella fase di consolidamento. Finora eravate inquadrati e sotto l'alta protezione di un sistema di regole prescritte che lasciava poco spazio all'iniziativa e al cedimento. A partire da adesso, vi esibirete senza rete.

Ormai siete liberi di alimentarvi normalmente sei giorni su sette, e questo giovedì proteico resta l'ultima e unica diga capace di contenere la vostra tendenza a ingrassare.
Questa giornata di proteine dovrà quindi essere rispettata rigidamente, perché anche una sola trasgressione o un errore, che ne alteri l'efficacia, minaccerebbe la solidità dell'intero edificio.
Gli alimenti che compongono il regime del giovedì non hanno tutti la stessa purezza proteica. In questa giornata così preziosa di stabilizzazione definitiva, è necessario selezionare e utilizzare esclusivamente gli alimenti proteici più puri che, associati fra loro, permetteranno di ottenere il risultato più esplosivo. Si devono limitare o evitare quelli che contengono una certa quantità di lipidi e glucidi, il cui consumo esagerato comprometterebbe l'impatto di questa giornata.

Pratica del giovedì proteico. Scelta degli alimenti

Le carni magre

Sapete già che il maiale e l'agnello sono carni troppo grasse per essere classificate fra le proteine pure. Fra quelle che erano autorizzate, diamo la priorità qualitativa alla carne di cavallo. È forse la carne più sana che si possa acquistare dal macellaio. Molto povera di grassi, è la carne d'elezione del giovedì proteico, l'unica che si possa consumare cruda in questa giornata.
Segue a breve distanza la carne di vitello, i cui tagli da cucinare alla griglia rientrano nel gruppo delle carni magre. La scaloppina è il pezzo più adatto al giovedì proteico. L'arrosto è concesso, a condizione di essere ben cotto. La costata, che è più grassa, mangiatela gli altri giorni della settimana.
Il manzo fornisce una carne il cui tenore di lipidi varia molto a seconda del taglio. Al di là del grasso bollito, la costata e la lombata sono le parti più grasse e non rientrano nella cerchia ristretta delle proteine pure.
La bistecca e il filetto sono forse i pezzi più magri di questo animale. Si trovano in commercio anche carni macinate congelate che riportano in etichetta il 5% di MG. Tutte queste parti vanno tranquillamente utilizzate il giovedì.
Il controfiletto, il muscolo e il lombo sono leggermente più grassi e sono consentiti negli altri giorni della settimana, ma vanno evitati il giovedì. Bisogna anche sapere che il manzo deve essere ben cotto, perché la cottura elimina parte dei grassi senza alterare la qualità delle proteine.

Il pesce e i frutti di mare

Parlando del regime delle proteine pure standard, vi avevo permesso tutti i pesci, dai più magri ai più grassi. Con il passare del tempo ho accettato anche i pesci dalle carni grasse, perché il pesce azzurro dei mari freddi (salmone, sardina, sgombro e tonno) è un alimento prezioso, dotato di uno straordinario potere di protezione del cuore e delle arterie, il cui tenore di grassi non supera quello di un controfiletto.
Tuttavia, il loro tenore di grassi, accettabile nella fase di regime continuato, non lo è più quando il giovedì proteico è l'unica diga di contenimento. In questa giornata, il pesce bianco è il vostro alleato migliore. Oltre alle ricette classiche come il pesce bollito, al cartoccio, al forno, alla griglia o in padella, una ricetta semplice e originale consiste nel consumarlo crudo. La cernia, la rana pescatrice, l'orata e il nasello si prestano splendidamente a questa preparazione. Fateli marinare per qualche minuto nel limone, in fette sottili o in cubetti, aggiungete sale, pepe ed erbe aromatiche: rappresenta un antipasto originale, fresco e molto saporito.
Il rombo, la triglia e la razza sono i pesci bianchi più grassi, ma lo sono infinitamente meno del pezzo di carne più ascetico. Potete quindi consumare il pesce bianco senza alcuna preoccupazione.
Il granchio, i gamberetti, le cozze, le ostriche e le cappesante sono ancora più magri del pesce.
Un piatto di frutti di mare può essere un'ottima risorsa e togliervi dall'imbarazzo se, un giovedì, siete costretti ad accettare un invito inatteso al ristorante. Se amate i frutti di mare e li apprezzate in grandi quantità, evitate le ostriche di grandi dimensioni perché troppo grasse. Conditele con molto limone per profumarle, ma non bevete il succo.

Il pollame

Fatta eccezione per oca e anatra, il pollame, consumato senza pelle, è una delle basi migliori per il regime proteico. Questa grande libertà deve essere contenuta, il giovedì, da alcune precisazioni.
Il pollo è libero ma, oltre alla pelle, occorre evitare le ali, la parte alta della coscia e il boccone del prete, riservati agli altri giorni della settimana.
Il restante pollame è autorizzato senza limitazioni. Il tacchino e la faraona sono i più magri in assoluto: mangiatene liberamente. Quaglie e piccioni introducono le varietà nel menu e portano aria di festa nel giovedì proteico. Il coniglio è un'ottima fonte di proteine pure. Tutti questi animali da cortile si prestano a essere preparati in diversi modi.
Il pollo è ottimo cucinato arrosto, al forno e allo spiedo. Il giovedì, date la preferenza allo spiedo e abbiate cura di toglierlo subito dal

piatto per separarlo immediatamente dal sugo che lo impregna. Tacchino, tacchinella e faraona si cucinano al forno, innaffiati di frequente con acqua e limone per eliminare i grassi. Il giovedì, quaglie e piccioni vanno cotti allo spiedo piuttosto che in pentola. Quanto al coniglio, in questo giorno evitate di condirlo con la senape, come era invece consigliato per il regime di attacco; potete sempre usare una salsa al *fromage blanc* (*si veda nota 3 pag. 68*) e alle erbe aromatiche.

Le uova

L'albume è l'alimento più ricco in assoluto di proteine, più delle proteine concentrate confezionate. L'albume è tuttavia solo una parte dell'uovo, il tuorlo, destinato alla crescita del pulcino, contiene molti grassi complessi, il più noto dei quali è il colesterolo. Il loro insieme costituisce un tutto equilibrato utilizzabile anche il giovedì. Alle persone che hanno particolari difficoltà a stabilizzarsi, oppure quando la settimana è stata particolarmente rilassata e il giovedì proteico deve fornire un impatto più incisivo, consiglio di non abusare delle uova o di consumare a volontà solo l'albume.
Un'altra soluzione è quella di preparare delle omelette o delle uova strapazzate utilizzando un solo tuorlo e due albumi e, in caso di una fame da lupi, di aggiungere del latte scremato in polvere. Sappiate però che tutte queste precauzioni sarebbero senza senso e vanificherebbero i vostri sforzi, se doveste cucinare le uova con burro od olio. Regalatevi una padella antiaderente di buona marca, mettete sul fondo qualche goccia di acqua prima di cucinare le uova.

I latticini magri

I formaggi freschi, gli yogurt e la ricotta, tutti rigorosamente magri, offrono il grande vantaggio di non contenere grassi. Ma che cosa rimane allora in questi alimenti, il cui consumo, secondo le statistiche, aumenta di anno in anno? Rimangono le proteine del latte, le stesse che si utilizzano nella produzione delle proteine in polvere, ma anche quantità moderate di lattosio, lo zucchero del latte, che, dal nostro punto di vista, fa la parte di intruso.

In un regime dimagrante, destinato a essere seguito per cinque giorni consecutivi e poi ripreso in alternanza per settimane o mesi, l'esperienza dimostra che la presenza del lattosio non attenua l'efficacia della dieta a base di proteine pure e che i latticini magri, unici alimenti freschi e cremosi, possono essere consumati senza limiti, non superando però la quantità giornaliera di 700-800 grammi.
Al contrario, in un regime di stabilizzazione definitiva che avviene un solo giorno la settimana, gli alimenti vanno selezionati in modo ancor più rigoroso per limitare l'apporto di lattosio. Confrontando la composizione dello yogurt al naturale magro con quella del *fromage blanc*, ci si accorge che, a parità di apporto calorico, il *fromage blanc* fornisce più proteine e meno lattosio dello yogurt.
Il giovedì, gli appassionati di latticini magri dovranno pertanto privilegiare i formaggi freschi. Potranno tornare al piacere dello yogurt gli altri sei giorni della settimana.

L'acqua

Anche in questo caso conviene modificare le regole del regime delle proteine pure. Utilizzato per dimagrire, un litro e mezzo di acqua al giorno mi sembra il mezzo migliore per purificare un organismo che brucia i grassi. In occasione invece del giovedì di stabilizzazione, è meglio forzare la dose e passare a due litri di acqua al giorno.
Questa misura realizza una vera inondazione dell'intestino tenue e ne riduce l'avidità. Diluendo ancor di più gli alimenti, ne riduce l'assorbimento e, come ulteriore vantaggio, accelera il transito intestinale.
Il lavaggio intensivo associato alla massima concentrazione di proteine produce un'onda d'urto che ha lo scopo, non solo di paralizzare la funzione di assimilazione nella giornata di giovedì, ma di prolungare questo effetto per i 2 o 3 giorni successivi, in modo tale da realizzare una media accettabile con i 3 giorni della settimana, dove l'assimilazione raggiunge il suo più alto livello.

Il sale

Il sale è un alimento indispensabile alla vita. Il nostro organismo è immerso in una sorta di mare interno (sangue e linfa) la cui concentrazione salina è simile a quella degli oceani. Il sale è tuttavia nemico di chi cerca di dimagrire, soprattutto delle donne, perché se assorbito in quantità eccessive, rischia di fissare l'acqua e di infiltrarsi nei tessuti già carichi di grassi.
D'altra parte, un regime dimagrante privo di sale ha tendenza a ridurre la pressione arteriosa e, se dura troppo a lungo, rischia di causare affaticamento.
Per questo motivo, per tutto il periodo di dimagrimento e di consolidamento, Protal impone solo una modesta riduzione del sale.
Nella giornata del giovedì, la regola sarà più severa: il giovedì di protezione dovrà essere povero di sale. La limitazione di una sola giornata isolata non è sufficiente a far abbassare la pressione, ma è sufficiente per permettere che l'acqua ingerita attraversi rapidamente l'organismo e lo depuri.
La depurazione dei tessuti interessa in modo particolare le donne soggette a forti squilibri ormonali che, in certi periodi del ciclo, provocano massiccia ritenzione idrica.
Per gli stessi motivi, il giovedì bisogna limitare anche il consumo di senape, mentre aceto, pepe, erbe aromatiche e spezie compenseranno questa mancanza.

Le proteine in polvere

Fino a oggi, quando parlavo di proteine, mi riferivo sempre ad alimenti naturali. A parte l'albume, però, nessuno di questi alimenti era, nel vero senso del termine, costituito da proteine pure. Tutti i nostri sforzi erano rivolti verso la selezione di cibi il più vicini possibile alla purezza teorica. Da alcuni anni, l'industria alimentare ci propone delle proteine in polvere che si avvicinano, senza raggiungerla, alla purezza desiderata. In teoria questi preparati in bustina hanno motivo di sedurci, ma nella pratica vedremo che presentano vantaggi e svantaggi, che è necessario valutare prima di decidere se utilizzarli.

Quali sono vantaggi e svantaggi delle proteine in polvere?

I vantaggi.

Il vantaggio delle proteine in polvere è rappresentato dalla loro purezza. Questa caratteristica, del tutto trascurabile per il dimagrimento basato sulla riduzione delle calorie, assume grande rilevanza nel regime a base di proteine pure. Sapete già che l'intestino tenue, che ha il compito di estrarre le calorie dagli alimenti, raggiunge la massima efficienza quando lavora su un insieme ben proporzionato di proteine, di glucidi e di lipidi. Se invece l'alimentazione gli apporta solo proteine, il suo potere di assorbimento si blocca, come se questo organo avesse perso la capacità di nutrirsi.
Nelle prime due fasi del programma Protal, in cui è previsto un dimagrimento a lungo termine, la purezza assoluta di queste polveri è indubbiamente interessante, ma non offre vantaggi decisivi rispetto agli alimenti proteici.
Al contrario, nella fase di stabilizzazione definitiva, quando il regime si limita a una sola giornata la settimana, la purezza estrema può rivelarsi preziosa, perché acuisce la forza d'urto del giovedì proteico, ne rinforza l'impatto e l'effetto di protezione sul resto della settimana.
Inoltre, la presentazione in polvere offre il vantaggio di essere pulita, facile da trasportare e da utilizzare in qualunque situazione per tutti coloro che hanno una vita professionale intensa o irregolare e che non possono sedersi sempre a tavola alle normali ore dei pasti.

Gli inconvenienti.

Il principale inconveniente delle proteine in polvere è dato dal fatto che si tratta di un alimento artificiale. In condizioni di vita normale, l'essere umano non è un animale biologicamente programmato per nutrirsi di cibo in polvere. I nostri organi sensoriali, visivi, tattili, olfattivi e gustativi, come pure i centri cerebrali che controllano la sazietà e il piacere orale, ci inducono spontaneamente a nutrirci di alimenti che hanno un apparenza, un gusto, un odore e una consistenza particolari.
Una polvere bianca, anche se edulcorata e aromatizzata, non produce stimoli capaci di eccitarci. Nutrirsi è sì ingerire una certa

quantità di energia e di nutrienti, ma è soprattutto il bisogno di concedersi un piacere fondamentale dato dalla soddisfazione degli organi sensoriali e degli istinti, in misura sempre crescente per compensare lo stress della vita moderna.
Tutti i nutrizionisti sanno che le cure prolungate a base di proteine in polvere causano, alla distanza e per reazione, inevitabili ondate di bulimia, momento di massima instabilità che esclude ogni speranza di stabilizzazione.
Per questo motivo, semplice ma fondamentale, questo tipo di alimentazione non può e non deve essere che occasionale.
Il secondo inconveniente delle proteine in polvere riguarda la differenza della loro purezza.
Innanzitutto non bisogna confondere le proteine in polvere con i pasti sostitutivi, semplici pasti il cui tenore proteico, lipidico e glucidico è simile a quello di un qualunque pasto tradizionale, senza però il piacere.
Le bustine di proteine per la dieta proteica rivendicano una purezza che purtroppo non sempre possiedono. Dovete sapere che la sola purezza che potrebbe superare quella del giovedì proteico di Protal dovrebbe dichiarare il 95% di tenore proteico, ma a mia conoscenza è difficile trovare simili prodotti sul mercato.
Il terzo inconveniente riguarda il valore biologico di queste proteine. Tutte le proteine in bustina, che si trovano in commercio, non possiedono la stessa qualità. Queste differenze dipendono dal tipo di alimenti che le forniscono e dal metodo di estrazione.
Le proteine sono delle lunghe catene di amminoacidi, otto dei quali sono indispensabili. L'assenza nell'alimentazione di uno soltanto di questi amminoacidi blocca i processi di sintesi e costringe l'organismo a ricorrere alle proteine delle proprie riserve muscolari. È il caso, per esempio, delle proteine vegetali che, per la maggior parte incomplete, devono essere arricchite degli amminoacidi mancanti. Per evitare delle combinazioni artificiali che difficilmente possono uguagliare quelle naturali, è preferibile scegliere delle proteine complete di origine animale che provengono normalmente dal latte.
Il quarto inconveniente è legato alla mancanza di fibre.
In assenza di fibre, l'apparato digerente non trova nei pasti in polvere l'elemento necessario al suo buon funzionamento. L'impiego prolungato di queste proteine causa una stitichezza ribelle e gonfiori sgradevoli e talvolta dolorosi.
La mancanza di fibre pone anche un problema di completezza gustativa. I pasti in polvere non offrono la consistenza di cui l'apparato muscolare e sensoriale della bocca necessita. La loro ingestione è troppo rapida e dà l'impressione di vuoto. Infine, senza fibre, l'assimilazione degli alimenti e delle loro calorie è massima.
Alcune marche aggiungono alle proteine della crusca di frumento, ma questa presenza è del tutto simbolica; anche in queste dosi le fibre insolubili del grano possono irritare l'intestino femminile, così spesso troppo reattivo.
L'unico vero mezzo per utilizzare tutte le risorse delle fibre che mancano nelle proteine in polvere è il ricorso alla crusca di avena, prototipo della fibra solubile, delicata nei confronti dell'intestino, ma spietata nei confronti delle calorie, che sequestra e trascina con le feci: una fortuna inaspettata per l'obeso. Svilupperò i suoi molteplici vantaggi e risorse nel prossimo paragrafo.
In conclusione, con l'uso prolungato, gli svantaggi delle proteine in polvere si rivelano superiori ai vantaggi, ma per un uso limitato nel tempo, possono essere molto utili. Possono, per esempio, sostituire un panino, un pasto pericoloso o evitare di saltarlo.
Nella pratica del programma Protal, non hanno alcun interesse nella fase di dimagrimento propriamente detto, ma nella fase di stabilizzazione definitiva possono sostituire uno dei due pasti principali del giovedì proteico per accrescerne l'efficacia.

Le fibre stabilizzatrici. Tre cucchiai di crusca di avena al giorno, per tutta la vita

Il lettore attento avrà notato che spesso mi capita di ripetermi, ma è a proposito. Una regola, per essere seguita, deve essere ben compresa, e, per essere compresa, deve essere ripetuta più volte, soprattutto se riguarda nozioni insolite o che esulano dal quadro esplicativo tradizionale.

Se ho insistito molto sulle proteine, è perché, contrariamente quanto in generale si pensa, questo principio alimentare non come lo sono i grassi e gli zuccheri, un semplice vettore di calorie In alcune circostanze, soprattutto quando vengono impiegate allo stato puro, le proteine possono diventare un "antialimento", non solo perché perdono parte del potere calorico, ma perché, per un certo periodo e in modo particolare, inibiscono il buon funzionamento degli organi assimilatori.
Per queste stesse ragioni, devo insistere sul tema delle fibre, di cui il pubblico informato conosce bene l'azione di regolazione del transito intestinale, ma di cui ignora la formidabile capacità nel regolare il peso.

Fibre solubili e insolubili

Le fibre insolubili sono quelle che formano l'involucro dei vegetali, si oppongono alla decomposizione e vengono utilizzate per la loro resistenza e il loro effetto di massa intestinale. Le più conosciute e più usate sono quelle della crusca del frumento.
Le fibre solubili si distinguono dalle precedenti per la consistenza morbida e per la capacità di sciogliersi nell'apparato digerente. Sono presenti in buone quantità nella pectina delle mele, delle melanzane e delle zucchine e, soprattutto e in quantità notevoli, nella crusca di avena.
Le fibre insolubili e dure della crusca di frumento sono particolarmente indicate nei casi di stitichezza, ma la loro consistenza può mettere a dura prova l'intestino sensibile della donna e soprattutto delle numerose donne, che soffrono di gonfiore addominale e desiderano avere il ventre piatto.
Anche le fibre solubili hanno un'azione contro la stitichezza, ma in modo infinitamente più dolce e modulato. Il loro ruolo fondamentale e sfortunatamente poco noto è tuttavia quello di formare nell'apparato digerente una sostanza gelatinosa che avvolge e impregna gli alimenti, imprigionando, nella miriade dei suoi vacuoli, una piccola parte di principi nutrizionali e calorie per trascinarli con sé nelle feci.
La crusca di avena e la pectina delle mele sono i migliori rappre-

sentanti delle fibre solubili: quella della mela però non si trova allo stato puro in alimentazione. Per questo motivo ho scelto la crusca di avena.

La crusca di avena: un alimento dal comprovato effetto dimagrante

La crusca di avena è l'alimento più ricco di fibre solubili. Ne contiene infatti il 25%, contro il 10% delle prugne e dei fichi secchi, il 7% dei fagioli e il 3% dei porri e delle carote. Grazie alla solubilità, le sue fibre sono in grado di assorbire una quantità di acqua pari a 40 volte il loro volume.
Oggi sappiamo che il consumo di oltre 10 grammi al giorno di queste fibre forma nell'intestino una rete gelatinosa che ingloba i principi nutrizionali, un vantaggio inestimabile per chi ha un eccesso di colesterolo e per i diabetici che devono temere gli zuccheri, ma ancor più per chi ha tendenza a ingrassare perché assimila troppo. In dosi sufficienti, le fibre solubili dell'avena sono quindi capaci di sequestare le calorie prese dal bolo intestinale, quantità modeste ma significative se il fatto si ripete regolarmente per un lungo periodo. Per quanto inverosimile possa sembrare, le calorie sottratte e poi espulse con le feci, non passeranno mai nel sangue e non potranno quindi essere utilizzate o accumulate dall'organismo.
La crusca di avena elimina così le calorie indesiderabili che vengono prelevate dai tre principi nutrizionali forniti dall'alimentazione. Oggi possiamo e dobbiamo quindi considerarla come un autentico medicinale dimagrante.
Sembra che, in questo campo, gli americani siano più perspicaci di noi. Fiore all'occhiello dell'alimentazione americana, l'avena è il primo alimento che ha ricevuto il riconoscimento dell'American Heart Association. I fabbricanti americani possono valersi di questo prestigioso titolo per raccomandarla come mezzo di prevenzione delle malattie cardiovascolari e del diabete.

Come utilizzare la crusca di avena?

La crusca di avena si presenta in fiocchi inodori e insapori. In questa forma, tuttavia, è spesso criticata perché tende a incollarsi al

palato e, nella dose di tre cucchiai al giorno, può leggermente irritare, nei primi giorni, alcuni intestini particolarmente sensibili. Bisogna quindi imparare a utilizzarla.

- Una comune precauzione consiste nell'introdurre la crusca di avena poco a poco nell'alimentazione, incominciando con un cucchiaio al giorno per arrivare alla dose utile di tre cucchiai al giorno al termine della prima settimana.

- La crusca di avena può essere consumata con l'acqua, ma il rapido processo di gelificazione, le dà in bocca una consistenza pastosa che non piace a tutti. Molti preferiscono miscelarla ai latticini magri, yogurt o formaggio fresco magro, che diventano più consistenti e sviluppano un gradevole sapore di cereali.
La presentazione migliore è tuttavia quella della galletta o della schiacciata. Ecco la ricetta: mescolate con cura due cucchiai di crusca di avena e due di crusca di frumento. Aggiungete un uovo oppure solo un albume a seconda dell'appetito e 1 cucchiaio di formaggio fresco allo 0% di MG. Salate e zuccherate a piacere. Miscelate bene il composto e fatelo cuocere in una padella antiaderente unta con due gocce di olio, un minuto su ogni lato. Così preparata, la crusca di avena diventa un alimento completo che si mangia con gusto. Insieme con l'uovo e con il formaggio fresco, questo piatto ha un forte effetto saziante che, aggiunto a quello del dispendio calorico, ne fa un alimento molto raro, ma autenticamente dimagrante.

- Una precauzione per l'uso riguarda le persone che soffrono di spasmofilia, la cui eccessiva sensibilità allo stress provoca un deficit cronico di magnesio. Quello che rappresenta la forza della crusca di avena, vale a dire la capacità di intrappolare principi nutrizionali e calorie nel lume intestinale, si esercita in parte anche su alcuni sali minerali e oligoelementi del bolo alimentare.
Nella dose di tre cucchiai al giorno, l'effetto non è sufficiente a perturbare l'equilibrio di questi elementi. Invito comunque i maggiori consumatori scrupolosi a tener conto di questa precauzione; alla luce dei risultati ottenuti, essi possono essere tentati di moltiplicare le dosi. In tal caso bisogna integrare la loro alimentazione con modeste dosi di magnesio e, in inverno, di vitamina D.

- In conclusione
Per chi, leggendo queste pagine, scopre la crusca di avena e il ruolo potenziale che questo straordinario apporto di fibre solubili può avere sulla sua nuova vita, devo insistere sul fatto che la crusca di avena non è un farmaco.
È una riserva concentrata e preziosa di fibre solubili, elemento naturale che è indispensabile a noi tutti, ma ancor di più per quattro categorie di persone: chi soffre di stitichezza, gli obesi, i diabetici e chi ha il colesterolo alto. Aggiungo, per concludere questa presentazione, che le fibre hanno il potere comprovato di ridurre in modo significativo l'incidenza dell'insorgenza cancro intestinale.
Nel nostro caso, soltanto l'obesità e la tendenza a ingrassare ci preoccupano, e soprattutto la speranza di ottenere la stabilizzazione definitiva del peso corporeo grazie a due misure semplici e poco costrittive.
Un solo giorno la settimana di proteine pure e tre cucchiai al giorno di crusca di avena sono forse qualcosa che può far esitare chi da sempre conduce una battaglia impari contro la predisposizione a ingrassare?

IL REGIME DI STABILIZZAZIONE DEFINITIVA IN SINTESI

Ritornare a un'alimentazione normale 6 giorni su 7, mantenendo i positivi risultati acquistati nel periodo della dieta, ma osservare tutti i giovedì o, in caso di impossibilità, il mercoledì o il venerdì, un intero giorno di proteine pure (regime di attacco), con regolarità, scrupolo e per il resto della vita.
Assume inoltre tre cucchiai al giorno di crusca di avena.
Trascurare queste due misuree, che costituiscono uno dei pilastri del programma Protal, equivale a essere sicuri di recuperare, a medio termine, TUTTI I CHILI PERSI.

Capitolo 5

Ricette e menù per il regime di attacco e il regime di crociera.

Ormai vi è familiare il regime delle proteine pure, che costituisce la punta avanzata della parte strettamente dimagrante di Protal e del giovedì di stabilizzazione. Se lo avete già cominciato, avete probabilmente anche già constatato quanto sia semplice ed efficace. La semplicità che esclude ogni ambiguità e che focalizza in modo molto preciso gli alimenti da consumare costituisce il suo migliore asso nella manica. Tuttavia questo regime ha anche il suo tallone di Achille: per mancanza di tempo o di immaginazione, diversi pazienti rischiano di rifugiarsi in una scelta troppo ridotta di alimenti e finiscono per nutrirsi in modo ripetitivo e noioso con le solite bistecche, uova sode e yogurt magri.
Questa soluzione è certamente compatibile con il fondamento del nostro regime, che permette di alimentarsi liberamente all'interno dell'elenco dei cibi concessi ma, alla lunga, tale limitazione può apparire monotona e gravosa e dare ingiustamente l'impressione che il regime sia triste e frustrante.

È invece obbligatorio, soprattutto per uomini e donne che devono perdere molti chili, compiere lo sforzo necessario per rendere il regime non solo accettabile, ma anche appetitoso e invogliante. Nella mia esperienza professionale ho potuto constatare che, di fronte allo stesso elenco di alimenti permessi, alcune donne si dimostravano più fantasiose di altre e riuscivano a creare combinazioni audaci, preparazioni e ricette innovative che rendevano gradevole la dieta.
Ho cominciato così ad annotare le ricette e a proporle ad altre donne che avevano meno tempo o creatività, mettendo insieme così una borsa di scambio al servizio di tutti coloro che si apprestavano a iniziare Protal.

Queste ricette utilizzano esclusivamente gli ingredienti contenuti nell'elenco del regime di attacco di sole proteine, e in seguito nell'elenco del regime di crociera delle proteine alternate.
Le ricette che vi presento sono solo dei suggerimenti e non esauriscono la vena creativa di alcune donne che riescono sempre a innovare e diversificare ogni giorno la dieta. Se qualcuno

di voi appartiene alla cerchia sempre più ristretta dei cuochi provetti, lo ringrazio fin da ora se vorrà farmi pervenire nuove ricette che non mancherò di pubblicare nelle prossime edizioni di questo libro.

L'obiettivo ultimo di questa raccolta di ricette è permettere, a chi ne fa uso, di tener duro per tutto il tempo previsto e migliorare la qualità e la presentazione dei piatti e dei pasti.

Ricette per il regime di attacco delle proteine pure

Le salse

La grande maggioranza delle salse prevede l'utilizzo di grassi, olio, burro o panna, i principali nemici di chi intende dimagrire: ingredienti totalmente esclusi dalle due prime fasi strettamente dimagranti.
Il problema di Protal è quindi quello di trovare leganti e salse che permettano di condire alimenti così nobili e preziosi come la carne (incluso il pollame), il pesce e le uova.
Per sostituire questi grassi, abbiamo a disposizione l'olio di vaselina, la polvere di guar e la maizena.

L'olio di vaselina

Come ho già detto, è un olio minerale che attraversa l'apparato digerente senza penetrare. Per questa caratteristica, non cede neppure una caloria all'organismo, ma lubrifica l'intestino, vantaggio notevole nei regimi che causano stitichezza. Gli unici inconvenienti sono legati alla sua consistenza, che è più densa di quella dell'olio vegetale, inconveniente che può essere notevolmente ridotto con l'aggiunta di acqua frizzante che facilita l'emulsione. Se consumato in dosi eccessive, può causare delle perdite sgradevoli; per ovviare a questo problema, è sufficiente ridurre le dosi e miscelarlo con gli ingredienti delle salse.

■ La polvere di guar
Questo ingrediente vegetale è poco conosciuto. Praticamente privo di calorie, ha un naturale potere gelificante, che permette di addensare le salse e conferire loro una cremosità che ricorda quella dei grassi. Si utilizza in dosi minime (1/4 di cucchiaino per 150 ml di liquido) e si addensa con il calore.

■ La maizena
Questo ingrediente simile alla tapioca è utile in cucina per la sua interessante proprietà legante e addensante. Appartiene alla categoria dei glucidi, ma poiché le quantità utili sono basse (un cucchiaino per 125 ml di salsa), il suo effetto è trascurabile. Anche la maizena permette di ottenere salse cremose, in particolare la besciamella, senza aggiunta di grassi.
Prima dell'uso, va diluita in un poco di liquido freddo (acqua, latte o brodo), per poi essere incorporata alla miscela calda. Addensa con la cottura.

■ Dadi per brodo senza grassi (di carne, pollo, pesce e verdure)
Sono molto utili nella preparazione di alcune salse, non solo per il potere legante e addensante, in sostituzione dell'olio nella vinaigrette (condimento per insalate), ma anche e soprattutto, miscelati alla cipolla tritata e dorata, accompagnano la carne e il pesce senza apportare grassi.

A partire dagli ingredienti consentiti propongo nelle pagine che seguono alcune ricette di salse di base.

N. B.
Nelle ricette si fa spesso riferimento al *fromage blanc*; per questo ingrediente si veda la nota 3 a pag. 68.

■ Salsa vinaigrette (condimento per insalate)

Condimento di base per eccellenza, si può utilizzare nella fase di crociera per facilitare il consumo delle insalate e delle verdure crude. Si può preparare in tre modi diversi a seconda dei gusti personali.

⌙ Vinaigrette con olio di vaselina
Per ottenere una vinaigrette dal sapore gustoso e far dimenticare la densità dell'olio di vaselina, bisogna emulsionarlo con acqua frizzante e abbondare con l'aceto e la senape. Rispettate le seguenti proporzioni:
1 cucchiaio di olio di vaselina
1 cucchiaio di acqua frizzante
2 cucchiai di aceto balsamico, di vino o di mele
1 cucchiaio di senape
Salate e pepate. I buongustai possono aggiungere erbe aromatiche, salsa di soia, Tabasco o Worcestershire.

⌙ Vinaigrette con brodo vegetale
Diluite a caldo 1 dado per brodo vegetale senza grassi in 2 cucchiai di acqua, aggiungete poi 1 cucchiaino raso di maizena, 2 cucchiai di aceto e 1 cucchiaio di senape.

■ Salsa maionese

⌙ Maionese classica con olio di vaselina
Mettete in una ciotola 1 tuorlo con sale e pepe e 1 cucchiaino di aceto. Mescolate lentamente gli ingredienti per rendere omogeneo il composto.

Salsa
Salse

Aggiungete goccia a goccia, continuando a girare, l'olio di vaselina. Quando la salsa inizia ad addensarsi, se occorre, regolate il condimento a piacere. A questo punto aggiungete la senape per emulsionare e legare bene la salsa.

Maionese verde
Si procede come per la maionese classica (*si veda Salsa maionese*) e si aggiunge cerfoglio ed erba cipollina.

Maionese senza olio
Fate rassodare 1 uovo, quindi schiacciatelo con una forchetta e unite 50 g di *fromage blanc* magro e morbido. Aggiungete erbe aromatiche, salate e pepate.

Salsa béarnaise dietetica

Prendete dello scalogno, del dragoncello, dell'aceto e 2 uova. Fate cuocere lo scalogno finemente tritato in un bicchierino di aceto. Aggiungete il dragoncello, intero o tritato a piacere. Lasciate intiepidire l'aceto e versatelo sui due tuorli, sbattendo bene come per una maionese. Aggiungete quindi 2 cucchiaini di olio di vaselina, salate e pepate. Scaldate a bagnomaria e servite con carne fredda o calda.

Salsa ravigotta

Miscelate 1 uovo sodo, 3 cetriolini sottaceto di medi dimensioni, 1 piccola cipolla cruda e 1 mazzetto di erbe aromatiche. Mescolate il tutto in una ciotola insieme a 2 yogurt al naturale magri, 1/2 cucchiaino di senape e salate. Questa salsa accompagna il pesce, le uova sode, le carni e le verdure.

Salsa bianca

Prendete 2 uova, 1 yogurt al naturale magro e 1/2 tazza di latte scremato. Fate intiepidire il latte, quindi salate e pepate. Versatelo sui tuorli sbattendo bene, poi unite lo yogurt. Terminate scaldando il composto a bagnomaria.
Per accompagnare il pesce, si può aggiungere un cetriolino tritato.

Salsa gribiche

Per 4 persone.
Fate rassodare un uovo, quindi passatelo al mixer. Aggiungete 2 cucchiaini di senape, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaino di olio di vaselina precedentemente emulsionato con acqua frizzante. Unite 1 cucchiaio di yogurt al naturale leggermente sbattuto, sale, pepe, prezzemolo e dei cetriolini tritati. Questa salsa accompagna bene il lesso, le carni fredde e in particolare la lingua.

Salsa verde

Prendete 25 g di ciascuna delle seguenti erbe fresche: acetosella o crescione a scelta, prezzemolo, dragoncello, erba cipollina, foglie di sedano, menta e scalogno giovane.
Tritate le erbe molto finemente con la

23.SET.2031 15:01 0815165060 TORTORA OFF. MECCANICA SRL #2215 P.001

mezzaluna, aggiungete poi lo scalogno. Tagliate a pezzetti 3 uova sode intere e mettetele nel mixer. Miscelate 4 yogurt al naturale magri, aceto, sale e pepe, le erbe e lo scalogno, quindi unite alle uova. Passate il tutto al mixer, trasferite in una ciotola e mettete in frigorifero. La salsa verde accompagna perfettamente la carne di manzo bollita, calda o fredda.

Salsa al pomodoro

Per 4 persone.
In una padella antiaderente, fate appassire 1 cipolla tritata, quindi aggiungete 6-8 pomodori freschi senza pelle né semi, oppure, se avete fretta, usate 300 ml di passata di pomodoro. Salate e pepate.
Coprite e fate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare e passate al mixer. Aromatizzate con menta fresca, basilico e dragoncello.
Questa salsa al pomodoro va servito con pesce e verdure.

Salsa alle erbe aromatiche

Per 4 persone.
Sciogliete 1 dado magro di carne, di pesce o vegetale in 1/2 bicchiere di acqua tiepida e unite, mischiando, 1 cucchiaino di maizena. Versate il preparato in una casseruola e fatelo addensare sul fuoco senza smettere di mescolare. Togliete dal fuoco e aggiungete, sempre rimestando, 200 g di *fromage blanc*, erbe aromatiche, sale e pepe.

Questa salsa accompagna bene sia il pesce che la carne.

Salsa del cacciatore

Per 4 persone.
Fate cuocere 2 scalogni tagliati a fette sottili in 3 cucchiai di aceto e 2 cucchiai di acqua, tenendo coperto per 10 minuti. Scoprite e lasciate ridurre per 5 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete un tuorlo sbattuto e 2 cucchiai *fromage blanc* magro. Salate e pepate. Aggiungete un rametto di dragoncello tritato, quindi riscaldate a bagnomaria per far addensare la salsa.
Si abbina bene con il pesce e con la carne.

Salsa olandese

Per 4 persone.
In una casseruola a bagnomaria, sbattete con la frusta 1 tuorlo, 1 cucchiaino di senape e 2 cucchiai di succo di limone. Fate scaldare per alcuni minuti a fuoco lento per dare consistenza alla salsa. Aggiungete quindi, poco alla volta, 50 ml di latte scremato caldo, continuando a sbattere. Fate addensare a bagnomaria e tenete al caldo fino al momento di servire.
Salsa classica da servire con il pesce bianco, ma è ottima anche con gli asparagi, i fagiolini e gli spinaci.

Salsa besciamella

Stemperate 2 cucchiaia di maizena in 250 ml di latte scremato freddo, poi aggiungete un dado di carne magro. Fate cuocere per qualche minuto a fuoco lento affinché la salsa si addensi. Aggiungete a piacere sale, pepe o noce moscata.
Complemento ideale per gratinare tutte le verdure e in particolare per l'indivia al prosciutto.

Salsa al rafano

Mescolate del *fromage blanc* magro con 1 cucchiaino di rafano grattugiato, sale e pepe, finché il composto non diventa soffice.
Accompagna perfettamente il pesce al vapore, al cartoccio e al microonde. Si usa anche con le carni bianche.

Salsa divina

Ponete in una casseruola 2 tuorli, quindi 1 cucchiaio di senape, 150 g di *fromage blanc* magro, 1 cucchiaino di maizena, sale e pepe.
Portate lentamente il tutto a ebollizione. Togliete dal fuoco e aggiungete un mazzetto di erbe tritate e del succo di limone.
Accompagna carni e pesce caldi. Di solito si serve calda o tiepida.

Le carni

Ricette a base di manzo

Arrosto di manzo

Prendete un pezzo di controfiletto o di filetto, mettetelo in una pirofila e cuocete in forno caldo. Aggiungete il sale solo a fine cottura per evitare che la carne diventi secca e perda i succhi. Fate cuocere 15 minuti per ogni 500 g di carne. Il forno deve essere molto caldo.

Avanzi freddi di manzo

Serviteli con una delle salse descritte nel paragrafo precedente.

Spiedini di filetto di manzo

Tagliate 400 g di filetto di manzo a cubetti medi, aromatizzateli con timo e alloro, e infilateli sugli spiedini alternandoli con fettine di cipolla, pomodoro e peperone. Nella fase di attacco del regime delle proteine pure, potete inserirle senza poi mangiarle: servono per decorare il piatto e dare sapore alla carne.

Hamburger alla tartara

Prendete 200 g di carne macinata e incorporatevi a uno a uno tutti gli ingredienti della salsa tartara: 2 tuorli sodi, prezzemolo, capperi, sale, pepe, 1 cucchiaino di olio di vaselina. Tritate e miscelate il tutto in modo da avere un composto omogeneo.

Bistecca al pepe

Prendete una bella bistecca e fatela cuocere in una padella antiaderente. A fine cottura, ricopritela con pepe macinato grossolanamente. A parte, fate intiepidire 1/2 vasetto di yogurt magro al naturale, aggiungete 1 cucchiaino di olio di vaselina, pepate e versate la metà di questo composto sulla bistecca molto calda. Lasciate riposare a fuoco spento. Mescolate il resto della salsa e versatelo sulla bistecca pronta.

Bollito di manzo

Fate cuocere un pezzo di manzo molto magro (1,5 kg circa) in un litro e mezzo di acqua aromatizzata con timo, alloro e una cipolla. Salate e pepate.
Lasciate cuocere per 75 minuti, quindi servite la carne tiepida, tagliata a dadini e accompagnata con salsa ravigotta e cetriolini sottaceto.
Terminata la fase di attacco, quando ricompaiono le verdure nella fase di alternanza, potete aggiungere nel brodo un porro. Servite la carne con salsa di pomodoro.

Arrosto preparato con carne macinata di manzo (10-12 fette)

Ingredienti: 1,5 kg di carne di manzo macinato, 2 uova, sale, pepe, 1 cipolla tritata e 3 formaggini caprini freschi senza grassi. Sbattete le uova, la cipolla tritata, i caprini, il sale e il pepe e miscelate con cura unendo la carne. Ungete e infarinate una pirofila e adagiatevi metà del preparato.
Tagliate a fette le uova sode e posatele in fila sul composto. Coprite con la seconda metà del composto.
Scaldate il forno a 180 °C e fate cuocere per circa un'ora.
Questa preparazione è da gustare fredda o calda, accompagnata da salsa al rafano, salsa verde o salsa al pomodoro.

Ricette a base di vitello

Spezzatino di vitello in salsa bianca

Prendete 1,5 kg di carne magra di vitello, tagliatela a pezzetti e cuocetela come il bollito di manzo.
A parte, fate riscaldare una tazza abbondante di latte scremato con poco di timo. Aggiungete sale e pepe e versate nel latte tiepido 3 tuorli crudi. Amalgamate con cura il tutto. Salate, pepate e versate questa salsa sulla carne di vitello. Scaldate senza far bollire.

Scaloppina di vitello

In una padella antiaderente, preparate un fondo di cipolle bagnate con un poco di acqua in cui avete sciolto un dado magro. Lasciate cuocere a fuoco lento fino a quando le cipolle iniziano a dorare. Adagiate la scaloppina sullo strato di cipolle e lasciate cuocere circa 10 minuti su ogni lato. A fine cottura,

togliete le cipolle e passate la carne a fuoco vivo nel sugo rimasto. Servite con una scorza di limone.

Costata di vitello in padella

La preparazione è identica alla precedente ma, a fine cottura, versate 2 cucchiai di acqua sulla carne adagiata sopra le cipolle. Lasciate cuocere il tutto in padella per un altro minuto. Servite la costata con cetriolini tagliati a rondelle.

Cassetta di vitello

Da preparare il giorno prima.
Ingredienti: 500 g di prosciutto tritato privato del grasso e della cotenna, 100 g di carne macinata di vitello, 4 uova sbattute, 1 cucchiaio di bacche di pepe rosa macinate, sale e pepe.
Mescolate le bacche macinate, il sale, il pepe e le uova battute. Aggiungete la carne e amalgamate bene.
Ungete con una goccia di olio uno stampo e infarinatelo. Stendere poi il preparato. Mettete in forno ventilato a 160 °C per 60/75 minuti o cuocete a bagnomaria.

Ricette a base di frattaglie

Fegato di vitello in padella all'aceto di vino

In una padella antiaderente, preparate un fondo di cipolle e fate cuocere a fuoco lento finché non iniziano a dorare. Adagiate sopra la fetta di fegato di vitello e fate cuocere 10 minuti da ogni lato. A fine cottura, eliminate le cipolle e scottate la carne a fuoco vivo, cospargendola con il resto del sugo e con un poco di aceto.

Lingua di manzo in salsa ravigotta

Eliminate completamente il grasso da una lingua di manzo e ponetela in un litro e mezzo di acqua con timo, alloro e una cipolla. Aggiungete sale e pepe. Fate cuocere per 75 minuti, poi servitela tiepida, tagliata a fette e guarnite con salsa ravigotta e cetriolini.
Mangiate solo la parte anteriore della lingua, sapendo che è più magra quanto più si avvicina alla punta.

Spiedini di cuore e rognone

Tagliate a pezzi 400 g di un misto, in uguale proporzione, di rognone e cuore di vitello o di agnello e infilateli sugli spiedini con fette di cipolla, timo e alloro. Nella fase di attacco del regime delle proteine pure, potete intercalare delle fette di pomodoro e di peperone, ma senza consumarle: servono solo per decorare il piatto e insaporirlo.

Ricette a base di carni bianche

Pollo al dragoncello

Sfregate un pollo con aglio e dragoncello, poi tritate il dragoncello e mettetelo nella pancia del pollo. Salate e pepate. Fate cuocere allo spiedo o al forno. Evitate di mangiare la pelle e l'estremità delle ali.

Soufflé di pollo

Tritate la parte bianca di un petto di pollo con il coltello e aggiungete sale, pepe ed erbe aromatiche.Fate scaldare una tazzina di latte scremato e versatela su 2 tuorli crudi. Miscelate bene il tutto con il pollo tritato. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto senza battere troppo (il soufflé gonfierà più facilmente). Mettete il soufflé in forno a temperatura media per 30 minuti abbondanti, avendo cura di non aprire lo sportello durante la cottura.

Terrina di pollo al dragoncello

Ingredienti: 1 pollo da circa 1,5 kg, 2 carote, 2 pomodori, un albume, un porro, 1 cipolla, un rametto di dragoncello, 2 coste di sedano, 1 cucchiaino di bacche di pepe rosa, sale e pepe.
Lavate il pollo e tagliatelo a pezzi. Mondate le verdure (carote, porro, cipolla, sedano), lavatele e tagliatele. Mettetele in una casseruola con 1 litro di acqua e portate a ebollizione.

Aggiungete il pollo, salate e pepate, schiumate e lasciate bollire a fuoco basso per 60 minuti.
Togliete il pollo dalla casseruola, sgocciolatelo e tagliate la polpa a fette sottili. Eliminate i semi dei pomodori e riduceteli a dadini. Disponete il pollo in uno stampo con il pomodoro a dadini e le foglie di dragoncello.
Portate a ebollizione il brodo e fatelo ridurre a 250 cl circa. Lasciate intiepidire e passate al setaccio.
Con una forchetta montate a neve l'albume, aggiungetelo al brodo e fate bollire per 1 minuto. Versate quindi sul pollo e cospargete con le bacche rosa.
Togliete il preparato dallo stampo, mettetelo su un piatto e ponetelo in frigorifero. Questo piatto va preparato, di preferenza, il giorno prima e servito freddo.

Bollito della fattoria

Per 8 persone.
Ingredienti: un pollo da 1,5 kg, 400 g di vitello, 1 coniglio da 1 kg, 200 g di prosciutto privato del grasso, ossa di vitello, timo, alloro, bacche di pepe rosa, sale, pepe e aceto di vino.
Tagliate a pezzi il prosciutto, il pollo, il coniglio e il vitello. Mettete in una terrina queste carni mescolate. Salate un poco e pepate, aggiungete timo, alloro e le bacche. Coprite il tutto con due parti di acqua e una di aceto.

Aggiungete le ossa di vitello per ottenere una buona gelatina. Fate cuocere in forno a 200 °C per 3 ore.
Da gustare freddo.

Coniglio alla senape

Cospargete con senape un lombo di coniglio, insaporitelo con timo in polvere e preparatelo al cartoccio con un foglio di alluminio. Fate cuocere a forno caldo per un'ora e poi toglietelo dall'involucro. Miscelate 1 cucchiaio di olio di vaselina con 1/2 vasetto di yogurt al naturale magro, sbattendo per emulsionare bene il tutto, poi aggiungete sale e pepe. Versate questa salsa sul coniglio e unitela alla senape seccata dalla cottura.
Servite con fette di cetriolini dopo aver fatto scaldare nel forno per qualche istante.

Il pesce e i frutti di mare

Ricette a base di pesce

Sogliola al vapore

Prendete una sogliola di dimensioni medie già pulita. Lavatela e asciugatela con cura, quindi ponetela fra due piatti e appoggiate il tutto su una casseruola colma per tre quarti di acqua in ebollizione.
La sogliola cuoce a puntino in 15 minuti. Aggiungete limone, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Nasello in salsa bianca

Fate bollire un nasello in un brodo vegetale. Servitelo con salsa bianca e prezzemolo tritato (vedi Salsa bianca).

Nasello in conchiglia

Per preparare questo piatto freddo, prendete degli avanzi di nasello, aggiungete della maionese e presentate la preparazione nelle conchiglie delle cappesante. Decorate con uova sode tagliate a spicchi.
Se desiderate un piatto caldo, mettete nelle conchiglie gli avanzi di nasello con una salsa bianca decorata con prezzemolo e fate scaldare.
Per un pasto veloce, potete anche servire gli avanzi di pesce con una semplice vinaigrette.

Orata reale

Preparate una bella orata senza squame e raschiate con cura 1 kg di cozze. Lavate l'orata e disponetela in un recipiente da forno, con una cipolla tagliata a rondelle.
A parte, mettete le cozze in una casseruola e fatele saltare sul fuoco per aprirle. Prendete il brodetto di cottura delle cozze, aggiungete un poco di limone, passate il composto al setaccio molto fine e versate sull'orata. Pepate e mettete in forno. Lasciate cuocere per 45 minuti. A questo punto aggiungete le cozze sgusciate, salate e scaldate continuando a bagnare il preparato.

Orata alla griglia

Scegliete una piccola orata, squamatela, lavatela e asciugatela perfettamente. Cuocetela al grill o al forno dopo averla guarnita con una farcitura di erbe aromatiche, dragoncello, cipolla tritata e pepate. L'orata è cotta quando la pelle risulta ben dorata (45 minuti circa). Salate a fine cottura.

Salmone al cartoccio

Scegliete un bel trancio di salmone. Mettetelo in un foglio di carta di alluminio, insaporitelo con aneto, succo di limone, sale e pepe. Aggiungete qualche rondella di cipolla e 1 porro a pezzi, da eliminare dopo la cottura. Chiudete l'involucro e passate in forno caldo per non più di 10 minuti, o anche meno secondo i gusti, per conservare la consistenza morbida e il sapore vellulato del succo.

Salmone grigliato da una sola parte

Scegliete un bel trancio con la pelle. Mettetelo nella parte più alta del forno, appena sotto il grill, su una piastra coperta con un foglio di carta di alluminio, con la pelle rivolta verso la fonte di calore e avvolta nel sale grosso. Fate cuocere fino a che il sale si impregna del succo e la pelle diventa bruna e si screpola. A questo punto, la metà inferiore del trancio a contatto con la pelle è cotta, di consistenza soda e di color arancio, mentre l'altra metà, non cotta, appena tiepida, è rosata e

morbida. Togliete il trancio dal forno, eliminate il sale, voltatelo e servitelo adagiato sulla sua pelle color cremesi. Per una cottura ottimale, il trancio deve presentarsi cotto a puntino, di color salmonato e molto caldo; gocciola grasso vicino alla pelle, ma è tiepido e rosato in superficie.

Salmone crudo marinato

Lasciate marinare per una notte un bel trancio di salmone o, meglio ancora mezzo salmone crudo, in una marinata preparata con limone, aneto, erbe aromatiche, sale e pepe verde. Tagliate delle fette sottili e servitele decorate con aneto.

Salmone crudo alla giapponese

È il modo più pratico e rapido per preparare il pesce. Prendete una fetta di salmone, tagliatela trasversalmente e ricavate delle fette di medio spessore. Disponetele in tondo su un piatto e sistematele in modo che si intridano bene della salsa di soia che verserete sopra prima di servire.

Salmone alla tartara

Prendete 150-200 g di salmone e tagliatelo a pezzettini e aggiungete a uno a uno gli ingredienti della salsa tartara: 2 tuorli sodi, prezzemolo, capperi, aceto, sale e 1 cucchiaino di olio di vaselina. Mescolate tutti gli

ingredienti, facendo attenzione che il composto risulti omogeneo.

Pâté di pescatrice di Natale

Da preparare due giorni prima.
Ingredienti: 1 kg di rana pescatrice ben pulito, 8 uova, 1 cucchiaino di sale fine, pepe, 140 g di passata di pomodoro, una bustina di brodo di pesce in polvere, 2 litri di acqua e 1 bicchiere di aceto di vino.
L'antivigilia: fate bollire l'acqua con il preparato per il brodo e, al momento di aggiungere il pesce, versate l'aceto. Dopo la cottura, lasciate raffreddare un poco ed eliminate la lisca. Ricavate dal pesce i filetti, mentre il resto va tagliuzzato in pezzi di media grandezza. Lasciate sgocciolare tutta la notte al fresco.
La vigilia: passate le uova nel mixer con sale e pepe. Aggiungete la passata di pomodoro e miscelate. In un'insalatiera, mescolaste il preparato con i pezzi di pesce (senza i filetti). Ungete, infarinate e sistemate la metà del composto in uno stampo lungo 26 centimetri. Disponete sopra i 2 filetti e coprite con la seconda metà. Preriscaldate il forno ventilato a 160 °C (medio) e fate cuocere da 45 a 60 minuti a 180 °C oppure, se disponete di un forno normale, a bagnomaria.
Lasciate raffreddare e mettete nel frigorifero per tutta la notte.

Ricette a base di frutti di mare

Cozze alla marinara

Le cozze devono essere molto fresche, pesanti e di taglia media, perfettamente raschiate e lavate cambiando spesso l'acqua. Dopo averle preparate, ponetele in una casseruola con un bicchiere di acqua e 2 cucchiai di aceto, cipolla affettata, prezzemolo tritato, timo, alloro e un poco di aglio e di pepe.
Mettete il recipiente sul fuoco vivo e fate aprire le cozze. Non appena si schiudono, sono cotte. Trasferitele subito in un piatto con il loro sugo che salerete solo a fine cottura.

Tortini di cozze

Ingredienti: 3 uova, 2 kg di cozze, vino bianco secco per la cottura, prezzemolo, sale, pepe e 1 cucchiaio di *fromage blanc* morbido e magro. Fate aprire le cozze in una casseruola a fuoco vivo con del vino bianco. Quando sono pronte, sgocciolate, fatele intiepidire, poi unite 1 cucchiaio di *fromage blanc*, le uova, prezzemolo a piacere, sale e pepe. Mettete negli stampini e passate in forno a temperatura moderata.

Granchio farcito

Acquistate un grosso granchio vivo. Immergetelo in brodo vegetale in ebollizione e cuocete per circa 20 minuti a seconda delle dimensioni. Apritelo ed estraete le parti commestibili.

Preparate una maionese (vedi sopra) e unitela alla polpa di granchio. Servite il composto nelle conchiglie delle cappesante e decorate con rondelle di uova sode. Per la presentazione, potete aggiungere anche delle fettine di pomodoro e una foglia di insalata, che potrete consumare solo a partire dalla seconda fase di Protal, quando è prevista l'introduzione delle verdure.

Cassetta di granchio natalizia

Da preparare la vigilia.
Ingredienti: 2 scatole di granchio (165 g netti), 4 uova, 5 bacche di pepe rosa, 2 cucchiai di latte scremato e 300 g di *fromage blanc* cremoso e magro.
Lasciate sgocciolare il granchio, eliminate le piccole cartilagini e, se necessario, asciugate la polpa con un telo. Passate al mixer le uova con il *fromage blanc*, il latte e le bacche. Aggiungete il granchio e amalgamate bene il tutto. Oliate leggermente, infarinate una pirofila e versatevi il composto. Preriscaldate il forno ventilato a 160 °C e fate cuocere per 60/75 minuti circa oppure cuocete a a bagnomaria.

Capesante gratinate

Ingredienti: 4 capesante, 1,5 kg di cozze, 100 g di gamberetti, 2 uova, scalogno, prezzemolo.
Mettete le capesante in un recipiente sul fuoco vivo per farle aprire, poi staccatele dalla conchiglia. Eliminate la parte scura e il collare e conservate solo il bianco e il corallo. Lavatele per eliminare ogni traccia di sabbia e fatele cuocere per 15 minuti in una casseruola con 1 litro di acqua calda e 3 cucchiai di aceto. Nel frattempo, fate cuocere le cozze a fuoco vivo fino alla completa apertura. Schiacciate due uova sode, tritate lo scalogno e il prezzemolo. Mescolate e aggiungete le cozze sgusciate e i gamberetti.
Tagliate la polpa delle capesante a dadi piuttosto grandi e aggiungetela a questo composto. Ammorbidite con il succo delle cozze per ottenere un composto cremoso. Salate, pepate e rimettete il tutto nelle conchiglie dopo averle lavate. Passate in forno per 20 minuti le conchiglie farcite e decoratele con il corallo.

Scampi con maionese

Lavate accuratamente 1,5 kg di scampi e immergeteli nel brodo vegetale come per il granchio. Lasciateli freddare nell'acqua di cottura e serviteli con maionese (vedi Salsa maionese).

Piatto di frutti di mare

Le ostriche si gustano con poco succo di limone o di aceto allo scalogno.
Componete un simpatico piatto da portata mettendo insieme cozze, vongole e gamberetti serviti su ghiaccio pestato e alghe brune.

Le uova

Le uova sono un'ottima risorsa nella fase di attacco. Vi consiglio di tenerne sempre un paio sode nel frigorifero.

Uova alla coque

L'uovo alla coque richiede 3 minuti di cottura, quello bazzotto 4 minuti.

Uova strapazzate

Mettete un po' di latte in un padella piccola. Prendete 3 uova e sbattetele. Salate, pepate e versatele nel latte, poi cuocete senza smettere di rimestare. Le uova strapazzate devono rimanere morbide. Per esaltarne questa proprietà, i puristi le fanno cuocere a bagnomaria. Potete rendere più completo questo piatto con l'aggiunta di gamberetti a pezzi o con fegatini di pollo e, non appena Protal permette l'aggiunta delle verdure, con punte di asparagi. Nei giorni di festa, queste uova così semplici meritano delle scaglie di tartufo o 1 cucchiaio di caviale.

Uova ripiene di gamberetti

Sono un gradevole antipasto per un regime che ne prevede pochi.
Fate rassodare le uova e lasciatele raffreddare. Tagliatele a metà, estraete i tuorli e schiacciateli, unendo qualche gamberetto tritato finemente. Aggiungete un po' di maionese e guarnite con i gamberetti rimasti.

Flan di uova

Ingredienti: 5 uova, 375 ml di latte scremato caldo, una stecca di vaniglia fresca (morbida), essenza di vaniglia, noce moscata in polvere e una noce moscata intera. Sbattete le uova in una grande terrina. Fate scaldare, senza bollire, il latte con la stecca di vaniglia tagliata in due, dopo averne eliminato l'interno. Togliete la vaniglia e versate lentamente il latte caldo sulle uova, quindi aggiungete qualche goccia di essenza di vaniglia e 2 cucchiaini di noce moscata in polvere. Versate il tutto in uno stampo per budino o in stampini monodose. Grattugiate sopra la preparazione della noce moscata. Passate in forno ventilato (160 °C) o cuocete a bagnomaria. Il tempo di cottura varia a seconda del tipo di forno.

Isolotto galleggiante

Rompete 4 uova e separate i tuorli dagli albumi, poi montate gli albumi a neve in una terrina. Fate bollire 1,5 l di latte scremato con una piccola stecca di vaniglia. Con il mestolo raccogliete una parte dei bianchi, fatene delle piccole palle di neve e lasciatele cadere nel latte ancora caldo. Quando queste sfere sono ben gonfie, voltatele, raccoglietele con la schiumarola e lasciatele sgocciolare su un piatto.
Sbattete i tuorli, versate quindi il latte rimasto continuando a rimestare con energia. Rimettete il recipiente sul fuoco basso, senza smettere di girare.

Non appena la crema inizia ad addensarsi, toglietela subito dal fuoco per evitare che impazzisca e addolcitela con aspartame in polvere. Mettete la crema in un piatto fondo e disponete delicatamente sopra gli isolotti di neve che galleggeranno sulla crema. Servite il dessert fresco.

Latte di gallina

Mettete un tuorlo in una ciotola e stemperatelo con un po' di aspartame e 1 cucchiaino di acqua di fiori di arancio. Sbattete fino a rendere il tutto perfettamente omogeneo. A questo punto aggiungete un bel bicchiere di latte scremato per schiarire il composto. Fate attenzione a rimestare lentamente per evitare che il tuorlo impazzisca.

Aspic di uova e prosciutto o uova in gelatina

Preparate delle uova bazzotte (4 minuti di bollitura) e altrettante mezze fette di prosciutto magro. Fate ammollare un foglio di gelatina in acqua fredda per circa 2 minuti, quindi strizzatelo e fatelo scaldare per liquefarlo insieme a pepe, sale e una goccia di cognac. Avvolgete ogni uovo ancora caldo nelle mezze fette di prosciutto, disponetele in uno stampo. Versate la gelatina ancora liquida e lasciate raffreddare.

Ricette per il regime di crociera: proteine + verdure

Gli ortaggi

Ricette di soli ortaggi

Cavolfiore

Prendete 1 cavolfiore bianco e tagliatelo in cimette. Lavatele con cura e fatele cuocere in una grande pentola colma di acqua salata. Preparate una salsa bianca (vedi Salsa bianca) e versatela sul cavolfiore ben sgocciolato. Servite con uova sode tagliate a metà.

Soufflé di cavolfiore

Fate cuocere il cavolfiore come per la ricetta precedente e scolatelo bene. Preparate una salsa bianca (vedi Salsa bianca) aggiungendo alla preparazione 2 tuorli in più.
A parte, montate i bianchi a neve e versateli lentamente nella salsa bianca. Mettete il cavolfiore tagliato in uno stampo per soufflé, aggiungete la salsa e fate cuocere in forno per 20 minuti.

Funghi in fricassea

In una padella antiaderente, preparate uno strato di cipolle e fatele imbiondire con un dado di brodo di pollo sciolto in acqua. Quando sono dorate, aggiungete i funghi tagliati a fettine spesse e fateli asciugare lentamente, senza coperchio,

per rendere liscia e vellutata la polpa. Aggiungete aglio, prezzemolo, sale e pepe e servite come contorno caldo per carne o pollame.

Funghi ripieni

Scegliete dei funghi piuttosto grandi e lavateli. Separate i gambi e tritateli con aglio e prezzemolo, sale, pepe e qualche cucchiaino di latte scremato. Fate cuocere questo ripieno nel forno molto caldo o in una padella antiaderente.
Farcite le cappelle dei funghi con il ripieno già cotto e mettete in forno molto caldo. Al termine della cottura, aggiungete su ogni fungo qualche goccia di olio di vaselina.

Spinaci in salsa bianca

Lavate con cura le foglie degli spinaci e fatele cuocere per 10-15 minuti in un grande recipiente di acqua bollente salata. Scolateli bene pressandoli con la schiumarola per eliminare l'acqua. Metteteli in una pirofila, versate sopra della salsa bianca (vedi Salsa bianca) e passate al forno. Servite con uova sode tagliate a metà o utilizzateli come contorno per carne e pollame.

Finocchio

Il finocchio è una verdura molto particolare per il sapore di anice e il grande valore nutrizionale. É ricco di antiossidanti a elevata protezione. Potete

prepararlo in insalata, tagliato crudo in fette trasversali e condite con una vinaigrette (vedi Salsa vinaigrette). In alternativa, fatelo cuocere a lungo in acqua per ammorbidire le fibre molto resistenti. In questo caso diventa molto saziante, condito con succo di limone e aromatizzato con prezzemolo. Servitelo a temperatura ambiente oppure tiepido.

Fagiolini verdi

Alimento ideale per la linea, i fagiolini sono fra i cibi meno calorici e più ricchi di pectina, sostanza che concorre attivamente a dare senso di sazietà. Tuttavia, chi segue diete dimagranti tende spesso a dimenticarli perché la cottura a vapore di solito consigliata, il colore spento e il sapore insipido suscitano poco interesse.
Se li consumate in insalata, oltre alla salsa vinaigrette, ricordate di aggiungere della cipolla tritata e prezzemolo. Mischiateli con altre verdure più colorate come pomodori e peperoni crudi.
I fagiolini accompagnano piatti di carne e pollame. Potete presentarli conditi con salsa bianca (vedi Salsa bianca) o con una scaloppina in salsa.

Pomodori con ricotta e basilico

Prendete una vaschetta di ricotta magra e fatela sgocciolare per mezza giornata a temperatura ambiente per far diminuire e solidificare il caglio. Quando è soda,

assume una consistenza simile a quella della mozzarella o della feta.
Preparate un piatto coperto di fette bene disposte di pomodori freschi. Tagliate a fettine spesse la ricotta soda e compatta e disponetela sulle fette di pomodoro. Decorate con qualche foglia di basilico, salate, pepate e condite con una vinaigrette.

Indivia in insalata

L'indivia, poco calorica, pulita e facile da trasportare è una verdura di grande interesse per le donne a dieta che non hanno il tempo di cucinare a mezzogiorno e che possono utilizzarla con facilità. L'indivia ha anche un lieve sapore amarognolo e una consistenza fresca e croccante, che sono molto gradevoli.
Di fronte a tanti vantaggi, possiamo preparare, solo in questo caso, una salsa che deroga alle regole e accetta un ingrediente estraneo al nostro elenco e pericoloso per la dieta: il roquefort. La salsa si prepara miscelando il contenuto di una vaschetta di *fromage blanc* magro con un noce di roquefort scelta nella parte più scura e forte della sua pasta grigioverde e 1 cucchiaio di aceto di vino. Per rassicurarvi, sappiate che questa dose di roquefort non contiene più grassi di un'oliva nera. "Parigi val bene una messa", diceva Enrico IV, e una bella insalata di indivia con il colorato roquefort, tanto utile per chi è a dieta, val bene un'oliva nera.

Cetrioli caldi e freddi

Preparazione a caldo: sbucciate, lavate e tagliate i cetrioli. Fateli cuocere per 10 minuti in acqua bollente in cui avrete versato 1/2 bicchiere di aceto e un pizzico di sale. Scolateli e serviteli con la salsa bianca (vedi Salsa bianca).
In insalata: tagliate i cetrioli a rondelle e lasciate spurgare la loro acqua per circa un'ora. Serviteli con vinaigrette e con qualche fetta di cipolla.

Indivia brasata

Lavate qualche cespo di indivia e fateli cuocere al vapore. In una padella antiaderente preparate un fondo di salsa con un dado di carne magro sciolto in acqua. Versate e fate imbiondire qualche fetta di cipolla. Fate saltare quindi rapidamente l'indivia dopo averla bene asciugata. Servitela tiepida con il suo sugo di cottura. Accompagna perfettamente la carne bianca di vitello o di tacchino.

Indivia gratinata

Lavate con cura alcuni cespi di indivia e fateli cuocere al vapore. Scolateli e allineateli in una teglia da forno. Salate leggermente e coprite con una salsa bianca (vedi Salsa bianca). Sbattete un uovo e versatelo sulla salsa. Mettete in forno e fate dorare.

Asparagi con salsa mousseline

Preparate degli asparagi sani e sodi. Grattateli per eliminare i filamenti. Bolliteli in acqua per 20-25 minuti. Nel frattempo preparate una salsa maionese (vedi Salsa maionese). Montate a neve 1 albume e, sempre frullando, amalgamatelo alla maionese. Quando il composto è omogeneo, aggiungete qualche goccia di aceto di mele che rende liquida la preparazione. Servite gli asparagi tiepidi coperti con la salsa mousseline.

Minestra miracolosa

Questa minestra è una variante della ricetta classica e si basa su lavori recenti di ricercatori che hanno dimostrato l'azione dimagrante, su un lungo periodo, della minestra con verdure in pezzi. Che cosa contiene?
Va preparata con questi ingredienti: 4 spicchi di aglio, 6 cipolle grosse, 1-2 scatole di pomodori pelati, una grossa testa di cavolo, 6 carote, 2 peperoni verdi, un sedano verde, 3 litri di acqua, 3 dadi di carne senza grassi e 3 dadi di pollo magro. Mondate e tagliate tutte le verdure in pezzi grossi o medi, ponetele in una grande pentola e coprite con acqua. Fate bollire per 10 minuti, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura finoché le verdure sono tenere.
Questa minestra sazia molto e la presenza dei pezzi non frullati nel brodo spiega la ragione della sua efficacia dimagrante. Le parti solide e le parti

liquide, che si trovano insieme nella stessa preparazione, transitano nel tubo digerente a velocità diverse. Le parti solide rimangono nello stomaco fino alla loro completa disgregazione, lo dilatano e generano un senso di sazietà di tipo meccanico. Il brodo, liquido, attraversa assai più rapidamente lo stomaco e raggiunge l'intestino tenue, dove i suoi elementi nutritivi stimolano i recettori delle pareti intestinali, generando senso di sazietà di tipo chimico. Sazietà meccanica per distensione dello stomaco e sazietà metabolica dell'intestino tenue uniscono i loro effetti: riducono la fame in fretta, in modo notevole e durevole.
Questa minesta è particolarmente consigliata alle persone, che rientrano a casa la sera affamate a causa di un pranzo scarso o addirittura saltato. Non riescono a fare a meno di mangiucchiare "alimenti furfanti", gratificanti ma troppo calorici e nocivi per la dieta.
Un piatto caldo di questa minestra placa i tormenti della fame e permette di attendere saggiamente la cena.

Minestra di zucca

Prendete 1/4 di zucca, eliminate la scorza e tagliatela a pezzi grossi. Poneteli in una casseruola, coprite con acqua e aggiungete un dado di carne magro. Cuocete per 20-30 minuti. A fine cottura, salate e pepate, quindi unite 100 g di *fromage blanc* morbido e magro.
Passate al mixer, solo per qualche

istante, per non perdere il piacere di sentire in bocca la consistenza di alcuni pezzetti di zucca.

Crema vellutata di zucchine

Mondate, lavate e tagliate a pezzi grossi 4 zucchine grandi, 1 cipolla grande, 1 carota e 1 rapa. Mettete i pezzi in una casseruola con un dado di brodo di carne magro e coprite con acqua. Fate cuocere 20-30 minuti, passate al mixer fino a ottenere una crema omogenea, morbida e vellutata. Servitela ben calda.

Insalata dei re del mare

Ingredienti: salmone affumicato, gamberetti rosa, granchio, surimi, polpo, aringa, uova di salmone e di lompo.
Preparate una bella lattuga tagliata a pezzi e aggiungete il salmone affumicato tagliato a dadini, una manciata di gamberetti sgusciati, della polpa di granchio a tocchetti, 2 bastoncini di surimi a fette, pezzi di polipo e aringa affumicata. Salate, pepate, condite con salsa vinaigrette (vedi Salsa vinaigrette) e decorate con un misto preparato con uova rosa di salmone e nere di lompo.

Insalata mista

Preparate una lattuga tagliata a pezzi e unite 2 pomodori a fette. Aggiungete quindi delle uova sode a spicchi, la parte bianca del pollo sbriciolata e dadini di prosciutto magro. Condite con salsa vinaigrette (vedi Salsa vinaigrette).

Gli ortaggi e la carne

Ricette a base di ortaggi e carne

Vitello all'indivia

In un tegame preparate un fondo di cipolle, unite un dado di pollo sciolto in acqua e fate imbiondire a fuoco lento. Sistematevi sopra una scaloppina, una costata o un altro pezzo di vitello magro e fate dorare il tutto. Aggiungete l'indivia già scottata a fuoco vivo. Regolate il sale e il pepe e fate cuocere a fuoco lento per un'ora. Servite caldo e riponete in frigorifero gli eventuali avanzi, per consumarli freddi con senape oppure riscaldati.

Pollo ai funghi

Procedete come sopra descritto per il vitello, utilizzando però pezzi di pollo e un fegatino, sostituiscono l'indivia con dei funghi. Dopo la cottura, schiacciate il fegatino con la forchetta nel sugo di cottura rimasto.

Scaloppina di vitello ai funghi

In una padella antiaderente preparate un fondo di cipolle a fette, unite un dado di pollo sciolto in acqua e fate imbiondire a fuoco lento. Disponete quindi sopra un pezzo di vitello magro e fatelo dorare. Cuocete i funghi puliti in un recipiente con il coperchio. Quando i funghi hanno rilasciato tutto il loro succo, riducete il liquido a fuoco vivo e versateli sulla carne.

Coniglio con cipolle e pomodori

In un tegame preparate un fondo di cipolle, unitevi un dado di pollo sciolto in acqua e fate imbiondire a fuoco lento. Prendete qualche pezzo di coniglio e disponetelo sopra il sugo di cottura. Aggiungete dei pomodori tagliati in quattro, un spicchio di aglio, sale, pepe e fate cuocere la carne. Prima di servire, decorate con prezzemolo tritato.

Cavolo farcito

Fate scottare per qualche istante in acqua bollente un grosso cavolo e poi scolatelo. Eliminate le coste delle foglie esterne e praticate nel cavolo uno scavo che verrà in seguito riempito.
Preparate il ripieno con 300 g di carne macinata di manzo, cipolle, prezzemolo, sale e pepe. Passate il composto brevemente in una padella antiaderente aggiungendo 2 o 3 cucchiai di passata di pomodoro. Introducete il ripieno all'interno del cavolo e chiudetelo con le foglie più grandi. Fermate il tutto con lo spago da cucina. Mettete il cavolo a brasare in un tegame, girandolo da tutti i lati. Continuate la cottura a fuoco moderato con il coperchio.

Pollo con i funghi

In una padella antiaderente preparate un fondo di cipolle, unite un dado di pollo sciolto in acqua e fate imbiondire a fuoco lento. Aggiungete qualche pomodoro tagliato a pezzi, timo, pepe e sale.

Disponete i pezzi di pollo su questo tappeto morbido e profumato, poi coprite e lasciate cuocere con 1/2 bicchiere di acqua. Circa 30 minuti prima della fine cottura, versate dei funghi ben lavati e tagliati a pezzi. Fate cuocere a fuoco vivo, per qualche istante senza coperchio, per ridurre l'eccesso di liquido.

Indivia al prosciutto

Lavate qualche cespo di indivia e fate cuocere al vapore. Dopo la cottura, avvolgete ogni cespo in una fetta di prosciutto privato della cotenna e del grasso.
Preparate una besciamella (*si veda Salsa besciamella*) con latte scremato, maizena, dado di carne ecc. In una pirofila disponete i cespi in file ravvicinate. Coprite con la besciamella, avendo cura di distribuirla anche negli interstizi. Fate dorare e gratinare nel forno ben caldo.

MENÙ PER UNA SETTIMANA NELLA FASE DI ATTACCO CON LE PROTEINE PURE

	PRIMA COLAZIONE
Per tutta la settimana	Caffè o tè con aspartame + a scelta: 1 o 2 yogurt magri o 200 g di *fromage blanc* magro + a scelta: 1 fetta di tacchino, di pollo o di prosciutto magro o 1 uovo alla coque o 1 flan o 1 schiacciata di crusca di avena

SPUNTINO ALLE 10-11, se necessario
1 yogurt o 100 g di *fromage blanc* magro

SPUNTINO ALLE 16, se necessario
1 yogurt o 1 fetta di tacchino o entrambi

	PRANZO	CENA
Lunedì	⌙ Uova sode con maionese ⌙ Hamburger alla tartara ⌙ 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* magro	⌙ Un pugno di gamberetti con maionese ⌙ Soufflé di pollo ⌙ 1 flan o 1 yogurt
Martedì	⌙ Insalata di manzo con salsa vinaigrette ⌙ Salmone crudo alla giapponese ⌙ 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* ⌙ Un piatto di surimi	⌙ Granchio farcito ⌙ Vitello in salsa bianca ⌙ 1 flan o 1 yogurt

	PRANZO	CENA
Mercoledì	⌙ 1 flan o 1 schiacciata di crusca di avena	⌙ Fegatini saltati ⌙ Coniglio alla senape ⌙ Isolotto galleggiante o 200 g di *fromage blanc* magro
Giovedì	⌙ 1 fetta di salmone affumicato ⌙ Costata di vitello in padella ⌙ Crema al caffè o 200 g di *fromage blanc* magro	⌙ Salmone marinato ⌙ Cozze alla marinara ⌙ 1 flan o 1 yogurt
Venerdì	⌙ 4 fette di bresaola ⌙ 1/2 galletto arrosto ⌙ 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* magro	⌙ Aspic di uova e prosciutto in gelatina ⌙ Granchio con maionese ⌙ Isolotto galleggiante o 2 yogurt
Sabato	⌙ Uova ripiene di gamberi ⌙ Fetta di pesce spada in padella ⌙ 1 flan o 1 schiacciata di crusca di avena	⌙ Salmone marinato ⌙ Lingua di manzo ravigotta ⌙ Crema al caffè o 200 g di *fromage blanc* magro
Domenica	⌙ Granchio farcito ⌙ Vitello in salsa bianca ⌙ Isolotto galleggiante	⌙ Insalata di manzo in salsa vinaigrette ⌙ Salmone alla griglia ⌙ Crema al caffè o 1 flan

MENÙ PER UNA SETTIMANA DI PROTEINE ALTERNATE A PROTEINE PURE + VERDURE

	PRIMA COLAZIONE
Per tutta la settimana	Caffè o tè con aspartame + a scelta: 1 o 2 yogurt magri o 200 g di *fromage blanc* magro + a scelta: 1 fetta di tacchino, di pollo o di prosciutto magro o 1 uovo alla coque o 1 flan o 1 schiacciata di crusca di avena
	SPUNTINO ALLE 10-11, se necessario 1 yogurt o 100 g di *fromage blanc* magro
	SPUNTINO ALLE 16, se necessario 1 yogurt o 1 fetta di tacchino o entrambi

	PRANZO	CENA
Lunedì	Ratatouille alla provenzale Fegato di vitello in padella 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* magro	Minestra di zucca Nasello caldo in conchiglia Torta al *fromage blanc* magro
Martedì	Insalata di indivia con gamberetti e surimi Fegato di vitello in padella con spinaci 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* magro	1 fetta di salmone affumicato Pomodori ripieni 1 flan o 1 yogurt

	PRANZO	CENA
Mercoledì	Aspic di uova e prosciutto in gelatina Insalata con fegatini di pollo 1 flan o 1 schiacciata di crusca di avena	Pomodori con ricotta e basilico Orata reale con purea di carote Isolotto galleggiante o 200 g di *fromage blanc* magro
Giovedì	Insalata mista con tonno al naturale Uova strapazzate con gamberetti Crema al caffè o 200 g di *fromage blanc* magro	Minestra di zucchine e carote Pollo al dragoncello con funghi saltati 1 yogurt o 1 flan
Venerdì	4 fette di bresaola Indivia al prosciutto con salsa besciamella 2 yogurt o 200 g di *fromage blanc* magro	Insalata di spinaci e funghi Salmone grigliato con spinaci Isolotto galleggiante o 2 yogurt
Sabato	Fetta di terrina di pollo Insalata dei re del mare 1 flan o 1 schiacciata di crusca d'avena	Granchio ripieno Pesce spada in padella con finocchio al vapore Crema al caffè o 200 g di *fromage blanc*
Domenica	Insalata di manzo con vinaigrette Cavolo ripieno Isolotto galleggiante	Pomodori con ricotta e basilico Pâté di pescatrice Crema al caffè o 1 flan

Capitolo 6

L'obesità grave. Misure di rinforzo eccezionali.

Il programma Protal si rivolge a tutti coloro che soffrono di un eccesso di peso ribelle, una popolazione variegata nella quale rientrano casi molto diversi ma che, schematicamente, si possono suddividere in tre grandi categorie di sovrappeso di importanza diversa.

Dal semplice sovrappeso all'obesità grave

Le obesità contingenti

Si tratta di persone indenni dalla predisposizione all'obesità, che hanno sempre avuto un peso normale e stabile ma che, per una ragione precisa e perfettamente identificabile, hanno iniziato a ingrassare. La maggior parte dei casi di sovrappeso contingente è collegata a una brusca riduzione dell'attività fisica.
È il caso della donna dopo una gravidanza, abitualmente la prima, nel corso della quale la naturale euforia, unita a un calo di attività, ha causato un insolito aumento di peso. È anche il caso delle gravidanze difficili, che hanno richiesto una lunga degenza a letto o, peggio ancora, delle gravidanze assistite con terapia ormonale (terapie per la sterilità).
A questi si aggiungono i casi delle persone ferme dopo un incidente e che mangiano per combattere la noia.
Anche i soggetti che soffrono di reumatismi e di asma e vengono trattati con il cortisone, subiscono i ben noti effetti sul peso.

Le obesità per predisposizione

Si tratta di uomini e donne dotati di una particolare propensione ad accumulare peso e ad aumentare. Che sia un "marchio di nascita" o una tendenza acquisita attraverso la cattiva alimentazione nella prima infanzia, il risultato è lo stesso: questi uomini e queste donne sono portati a ingrassare e traggono sempre un profitto eccessivo dalla loro alimentazione.
Questa tendenza varia tuttavia parecchio da individuo a individuo.

Nel 90% dei casi la predisposizione è modesta e il profitto alimentare, benché eccessivo, è comunque controllabile.
In questa categoria alcune persone, sufficientemente volenterose e motivate, riescono bene o male, grazie a una vita attiva e a un'alimentazione ben scelta, a frenare o anche a controllare l'aumento di peso. A costoro Protal garantisce una vera sicurezza, poiché li libera per sempre dalla legittima paura. Aiuta anche ad attraversare gli inevitabili periodi critici dell'esistenza in cui la semplice buona volontà non basta più.
Altre persone, affette da una simile predisposizione modesta, ma che conducono una vita sedentaria o sono incapaci di avere un minimo controllo sull'alimentazione, assistono inermi al progredire lento ma regolare del peso.
Il programma Protal è particolarmente indicato per loro. Il loro profitto alimentare è elevato, ma la combinazione del giovedì proteico e del consumo regolare di crusca di avena neutralizza perfettamente questo handicap. La loro mancanza di volontà o di organizzazione alimentare trova, in questo giorno semieroico, l'occasione sognata per gestire con uno sforzo minimo una sorta di redenzione settimanale.

L'obesità grave

Si tratta di una predisposizione molto marcata di tipo familiare che comporta aumenti massicci che deformano il corpo. È un'obesità molto frequente negli Stati Uniti, ma relativamente rara in Europa.
In questi obesi il profitto alimentare raggiunge livelli sorprendenti per la cerchia degli amici, ma anche per gli stessi medici.
Tutti i nutrizionisti hanno, nella loro clientela, alcuni di questi casi estremi che sembrano nutrirsi di aria e sfidare le leggi più elementari della fisica.
Ho conosciuto pazienti che si pesavano la sera prima di andare a dormire e che, la mattina ancor prima di urinare, scoprivano di essere aumentati almeno di qualche etto. Questi casi esistono e sconcertano i medici che se ne occupano: fortunatamente sono rari.
Nella maggior parte dei casi, la forte predisposizione genera un'o-

besità autentica. In questa categoria di obesi costituzionali si trovano coloro che hanno già provato la maggior parte delle diete, che quasi sempre sono riusciti a dimagrire ma che, ogni volta, hanno ripreso i chili persi.
Per loro, la fase finale di Protal è un valido mezzo per la stabilizzazione, ma rischia di essere insufficiente nei casi più difficili.
Per questo motivo, nel capitolo dedicato a loro, propongo una serie di misure complementari adatte a rinforzare la stabilizzazione.
Fedele alla decisione che ho preso fin dall'inizio, non intendo tuttavia inserire queste misure nel registro delle restrizioni alimentari. Quanto ho annunciato nelle prime pagine del libro resta valido, anche per chi sfrutta al massimo le calorie: dopo una dieta riuscita, l'alimentazione di stabilizzazione deve essere normale sei giorni su sette.
Le tre precauzioni che seguono sono destinate a coloro che presentano un'estrema tendenza all'obesità e che sono affetti da obesità massiccia, ribelle e deformante. Probabilmente esse avranno la possibilità di incontrare anche l'interesse di tutti gli altri.

■ Prima misura eccezionale: l'impiego del freddo nel controllo del peso

Questa tecnica si ispira agli studi del dottor Tomas sugli effetti della termogenesi o impiego della combustione delle calorie per garantire la giusta temperatura all'organismo.

■ Principi teorici

Fino a questo momento ho descritto la persona predisposta all'obesità come una creatura che, suo malgrado, trae un profitto eccessivo dal più innocuo alimento. Il programma di stabilizzazione di Protal si basava su due misure semplici che affrontavano il male alla radice, cioè nel momento e nel luogo dove vengono assimilate le calorie: nell'intestino tenue.
Adesso ci accingiamo ad affrontare il problema del sovrappeso dal

versante energetico e a vedere come trovare il modo, non più di ostacolare l'assimilazione delle calorie, ma di aumentarne il consumo e di conseguenza l'eliminazione.
Prendiamo il caso di un uomo alto 1,70 m e di 70 chili che svolge una professione semiattiva. In condizioni di vita normale, questo signore consuma e spende ogni giorno una media di 2.400 calorie. Cerchiamo si saperne di più e tentiamo di capire come e in quali attività egli consuma queste calorie.
■ 300 calorie servono ogni giorno per garantire il funzionamento degli organi e le funzioni vitali (l'attività del cuore, del cervello, del fegato, dei reni ecc.). Questo dispendio è molto modesto e dimostra quanto i nostri organi si siano adattati alla sopravvivenza. Non è dunque in questo campo che si può obbligare l'organismo a consumare.
■ 700 calorie servono a garantire la vita di relazione, vale a dire l'attività motoria e l'esercizio fisico. È un dispendio che è facile aumentare, e vedremo che, in teoria, è possibile grazie all'attività fisica. In pratica, scopriremo tuttavia che è molto difficile indurre un obeso a muoversi, e utopico sperare di imporgli il modello dello sportivo.
■ 1400 calorie, vale a dire ben oltre la metà del dispendio complessivo, servono a mantenere la temperatura corporea intorno ai 37 °C, temperatura indispensabile per la sopravvivenza. È in questo campo che abbiamo la possibilità, e quindi l'intenzione, di aumentare il dispendio.
A questo scopo basta accettare l'idea che il freddo può essere un alleato dell'obeso.
Dopo le ultime guerre per la conquista del fuoco, l'uomo ha definitivamente vinto il freddo e ha liberato il corpo da questo compito ricorrendo a un'ampia serie di protezioni esterne (calore e abbigliamento) di cui oggi abusa troppo spesso. L'incapacità ad adattarsi al freddo obbliga il corpo, quando vi è costretto, a gestire il mantenimento della temperatura interna in modo particolarmente dispendioso. Per facilitare la stabilizzazione ponderale dei grandi obesi, è possibile sfruttare questo cattivo adattamento al freddo e il relativo dispendio energetico. L'osservazione dimostra che l'occi-

dentale medio si protegge troppo dal freddo e che l'obeso, circondato da uno strato di grasso isolante, lo fa ancor più degli altri.
La tecnica che propongo al grande obeso mira a ridurre la facilità ad accumulare calorie aumentando il dispendio per aumentare la temperatura corporea.
Si tratta di una serie di misure semplici, vincolanti e non alimentari, ma estremamente efficaci e che insegneranno a servirsi del freddo per meglio garantire la stabilizzazione del peso.

Mangiare freddo ogni volta che è possibile

Quando mettete in bocca un alimento molto caldo, ne assimilate le calorie ma, senza saperlo, assorbite anche il calore, equivalente a un supplemento di calorie che concorre al mantenimento della temperatura corporea intorno a 37 °C. Una bistecca calda è quindi più ricca di calorie che la stessa bistecca fredda. Nel momento in cui viene assorbita e per un breve istante, l'organismo cessa di bruciare le proprie calorie per servirsi del calore fisico contenuto in questo alimento.
Al contrario, quando si consuma un alimento freddo, l'organismo non può utilizzarlo e lasciarlo passare nel sangue senza averlo prima portato alla temperatura interna del corpo. Questa operazione comporta non solo un maggiore consumo di calorie, ma ha anche il vantaggio di rallentare la digestione e l'assimilazione, e di conseguenza il ritorno troppo rapido della sensazione di fame.
Il mio consiglio, evidentemente, non è di consumare sistematicamente pasti freddi, ma di optare per il cibo freddo ogni volta che si presenta l'opportunità di scegliere fra un piatto freddo e uno caldo.

Bere freddo

Mangiare freddo non è sempre facile né piacevole. Bere freddo, invece, è solo una semplice abitudine da adottare e che molte persone già praticano.
Per l'obeso recalcitrante, questa operazione semplice e spesso gradevole può rivelarsi molto proficua. In effetti, chi beve due litri di acqua che escono dal frigorifero alla temperatura di 4 °C, prima o poi li eliminerà con l'urina a 37 °C. Per innalzare di 33 °C la temperatura di questi due litri d'acqua, l'organismo dovrà bruciare 60 calorie. Se questa operazione diventa abituale, nel corso di un anno, gli permetterà di bruciare senza sforzo circa 22.000 calorie, poco più di 2,5 chilogrammi: una buona occasione per tutti i grandi obesi la cui stabilizzazione è così spesso minacciata.
Al contrario, una tazza di tè fumante bevuta con un edulcorante dietetico non apporta calorie alimentari, ma fornisce una dose di calore intrinseco che si trasforma in calorie latenti di cui pochi sospettano.

Succhiare del ghiaccio

L'effetto ricercato è ancora più marcato se si succhia del ghiaccio conservato a bassa temperatura (-10 °C). Basandomi su questo principio, chiedo ai miei pazienti di prepararsi dei ghiaccioli addolciti con aspartame e aromatizzati alla vaniglia o alla menta e, nella bella stagione, di succhiarne cinque o sei al giorno: in questo modo, consumano senza sforzo circa 60 calorie al giorno.

Dimagrire lavandosi

Provate a entrare nella doccia con un termometro in mano. Lasciate scorrere l'acqua portandola progressivamente alla temperatura di 25 °C. A che cosa è paragonabile la sensazione prodotta dall'acqua? A quella di un bagno in mare che in estate si definisce piacevole.
Restare sotto l'acqua a questa temperatura per due minuti costringe l'organismo a spendere circa 100 calorie semplicemente per opporsi al raffreddamento corporeo: è l'equivalente calorico di una camminata di tre chilometri.
Le docce rinfrescanti sono più efficaci se il getto di acqua si concentra sulle zone del corpo più irrorate dal sangue caldo, vale a dire le ascelle, l'inguine, il collo e il petto, dove il sangue circola in grosse arterie calde e superficiali che facilitano la dispersione del calore.
Evitate invece di bagnare i capelli, perché alla lunga risulta fastidioso, e la schiena, perché è inutile e sgradevole.

Chi è più sensibile al freddo può comunque beneficiare di questa misura bagnando le parti meno sensibili del corpo: le cosce, le gambe e i piedi.

Evitare gli ambienti troppo caldi

La persona obesa deve sapere che la temperatura invernale di 25 °C in appartamento potenzia la sua predisposizione a ingrassare.
Per costui e per tutti coloro che tengono alla linea, abbassare la temperatura ambiente di 3 °C obbliga il corpo a bruciare 100 calorie in più al giorno, ovvero l'equivalente di venti minuti di corsa.

Abituarsi a coprirsi meno

Questa misura concorda con la precedente, ma è anche possibile combinare gli effetti di entrambe.
In inverno e talvolta anche in autunno, più spesso per abitudine che per necessità, tirate fuori dall'armadio intere collezioni di maglioni e biancheria intima. La notte sono molti coloro che usano più coperte, non tanto per un reale bisogno di calore, quanto per il piacere di sentirsi avvolti.
Eliminate a vostra scelta una di queste tre protezioni: la biancheria sintetica, il maglione o la coperta supplementare. Questo solo accorgimento è sufficiente a bruciare 100 calorie al giorno.
Inoltre, la persona predisposta all'obesità deve sapere che non le conviene indossare abiti troppo aderenti. Il corpo vestito suda sempre un po' e la traspirazione che rinfresca e abbassa la temperatura del corpo deve essere favorita con abiti i più ampi possibile.

In conclusione

Per fare il bilancio energetico di queste tre misure, basta sommare il dispendio calorico che comportano. Per capire l'importanza di utilizzare il freddo per facilitare le stabilizzazioni difficili.
La tabella che segue dimostra in modo chiaro e semplice l'efficacia di queste misure.

Bere 2 litri di acqua al giorno a 10 °C richiede al corpo per non raffreddarsi	80 calorie
Succhiare 6 ghiaccioli aciduli	60 calorie
Una doccia di 2 minuti a 25 °C	100 calorie
Abbassare di 3 °C la temperatura ambiente	100 calorie
Eliminare la biancheria, il maglione o una coperta	100 calorie
Totale	420 calorie

Il lettore che dubita della loro affidabilità deve capire che mi baso su dati fisiologici e assolutamente logici. Nessuno può dubitare che il mantenimento di un organismo alla temperatura costante di 37 °C abbia un costo calorico, e che questo costo vari in funzione della temperatura ambiente e del contatto con il freddo. Tutti sanno per esperienza che, in un casa in cui porte e finestre sono male isolate, le spese di riscaldamento aumentano parecchio. Il nostro corpo funziona secondo lo stesso principio, il che ci autorizza a utilizzare il dispendio energetico per modificare la natura eccessivamente economa dell'obeso.
In conclusione, se il raffreddamento non è un'arma sufficiente a garantire il dimagrimento di un obeso, può essere molto utile nell'ambito di una stabilizzazione difficile in cui talvolta basta poco per invertire la tendenza. Queste modeste ma regolari calorie, conquistate grazie al freddo, possono rappresentare quell'aiuto che autorizza a sperare nel successo.
Infine vi è un argomento che supera di gran lunga tutti gli altri: l'adozione pratica di questa tecnica. Coloro che sono abbastanza lucidi per comprendere l'importanza e la resistenza, seguono con grande scrupolo il programma di stabilizzazione definitivo di Protal e, malgrado tutto, vedono che l'ago della bilancia esita a fermarsi sul peso fissato. Devono allora provare per qualche settimana e senza esitazione gli effetti del raffreddamento. Dopo questa breve esperienza, non avranno bisogno di nessuno per convincersi.
Per coloro che hanno una predisposizione meno forte, questa tec-

nica non è indispensabile. Possono comunque ricorrervi in modo più circoscritto, in occasione di periodi a maggior rischio (vacanze, feste ecc.), o scegliere uno o due elementi del programma che procurano loro minor disagio.
Per concludere, diciamo che affrontare il freddo può essere un esercizio utile a tutti coloro che, sentendosi deboli in alcune sfere della vita psichica, hanno desiderio di aumentare la loro volontà in altri settori dove sono più agguerriti. Imparare a vincere il freddo può aiutare a vincere anche una certa debolezza nei confronti dell'alimentazione. Il calore e il comfort sono degli emollienti, mentre il freddo dinamizza, stimola lo sforzo muscolare e intellettuale e potenzia il funzionamento della tiroide. Ho conosciuto persone tristi che hanno iniziato a cantare sotto una doccia un po' più fredda.

Seconda misura eccezionale: pratica dell'attività fisica

Molti teorici del dimagrimento consigliano di mangiare di tutto in piccole quantità e di aumentare al contempo il dispendio calorico attraverso l'attività fisica. Queste raccomandazioni sembrano logiche e razionali, ma non trovano conferma nella pratica. Secondo l'associazione americana dei professionisti specializzati in obesità, il 12% delle persone che si sottopongono a una dieta dimagrante perde effettivamente peso e solo il 2% riesce a stabilizzarsi. È noto quanto interesse suscitano negli Stati Uniti lo sport e l'attività fisica.

Mai praticare sport nelle fasi di dimagrimento intenso

Nel periodo del regime di attacco e fino a quando si ricerca il dimagrimento rapido, sconsiglio di praticare qualunque sport o attività fisica intensa ai miei pazienti affetti da grande obesità. Questo per tre motivi.

- Il primo è che lo sforzo di volontà necessario, imposto da una dieta dimagrante efficace, è già una prova in sé. Imporre uno sforzo supplementare rischia solo di far crollare l'intero edificio;

- Il secondo motivo deriva dal fatto che l'obeso che dimagrisce molto si affatica e ha bisogno di riposo e di un buon sonno ristoratore. Qualunque sforzo fisico sostenuto rischia di accrescere il senso di affaticamento e di diminuire la determinazione.
- Il terzo motivo è che l'obeso, per definizione, è troppo pesante per la sua costituzione, e imporgli un esercizio fisico utile per far dimagrire è troppo pericoloso.

Inoltre, chiedergli di praticare un'attività sportiva, significa anche non considerare il timore di esibire il proprio corpo in pubblico.

Tre attività minime di rinforzo

Se lo sport è escluso nella fase di dimagrimento, diventa più interessante nella fase di stabilizzazione, sia per contenere il recupero del peso, sia per rassodare i muscoli rilassati e tendere la pelle cascante. L'esperienza dimostra tuttavia che è troppo difficile che l'obeso pratichi un'attività fisica regolare, considerata la sua avversione per il movimento e per lo sforzo fisico. Questo ha la sua parte di responsabilità nell'origine del sovrappeso.
In ogni caso, per l'obeso grave dimagrito che fatica a stabilizzare definitivamente il peso raggiunto, Protal associa al piano di base le tre regole elementari seguenti che tutti possono mettere in atto, anche i più refrattari a qualunque sforzo fisico.

- **Non prendere l'ascensore**

È una regola semplice e categorica. Chiunque voglia stabilizzare definitivamente il peso, deve abbandonare per sempre l'uso dell'ascensore. Salire e scendere le scale è un'attività che sollecita la contrazione dei muscoli più grandi del corpo e consuma, in poco tempo, molte calorie. Inoltre, permette al cuore del cittadino sedentario di cambiare regolarmente ritmo: un esercizio eccellente per prevenire l'infarto.
Oltre a creare una possibilità di combustione calorica duratura, questa regola nasconde un significato più profondo: permette di valutare più volte al giorno la determinazione ad aderire al programma di stabilizzazione.

In fondo a una scala, a uguale distanza dalla porta dell'ascensore e dai primi gradini, chi vuole mantenere il peso raggiunto si ritrova simbolicamente di fronte a una scelta che gli permette di valutare la propria determinazione.
Afferrare con decisione il corrimano e salire con entusiasmo è una scelta semplice, utile e logica, una sorta di ammiccamento che il lettore mi indirizzerà per confermarmi che crede nel programma, che gli serve e fa al caso suo. Scegliere l'ascensore con il pretesto di un ritardo o di una borsa troppo pesante equivale a sottoscrivere l'inizio di un rilassamento che può solo aumentare.
Un piano di stabilizzazione in cui non si accetta di fare un minimo investimento è destinato sicuramente a fallire. Decidete quindi di fare a piedi le scale.

Stare il più possibile in piedi

In tutte le occasioni in cui non è indispensabile stare seduti o coricati, state in piedi. Per sfruttare in pieno la sua efficacia, la posizione eretta deve essere tale che il peso del corpo sia distribuito su entrambi i piedi. Deve evitare di gravare solo su una parte del corpo, perché in tal caso il carico non è sulla muscolatura ma sui legamenti, la cui tensione passiva non consuma alcuna caloria.
Non trascurate questa regola all'apparenza insignificante. La posizione eretta comporta la contrazione statica dei muscoli più grandi del corpo: glutei, quadricipiti e tibiali.
Stare eretti, ben piantati sui piedi e con il bacino orizzontale è un'attività che, se diventa abituale, consuma una quantità non trascurabile di energia.

Il camminare con uno scopo

Camminare per il gusto di farlo è un esercizio igienico e di prevenzione, e rappresenta un'ottima attività con un dispendio energetico tale da essere introdotta in un programma di stabilizzazione. L'esperienza dimostra tuttavia che questa attività richiede una certa disponibilità di tempo e per questo motivo le persone attive e che hanno premura la rifiutano.
Diverso è quando si cammina con uno scopo, un'attività quindi

non fine a se stessa. Tornare a casa a piedi, fare la spesa a piedi, andare a trovare gli amici a piedi dà senso a una delle attività più naturali dell'uomo e per questo è più facile da accettare.

L'obeso vittorioso, in fase di stabilizzazione, deve imparare nuovamente a usare il corpo, che considerava un carico intrasportabile e un ostacolo alla sua libertà. Abbandonare l'obesità non è una scelta magica, ma una rieducazione che si svolge nella mente e che deve essere desiderata, è un lavoro su di sé che produce soddisfazioni tali da giustificare qualche piccolo sacrificio. Un giorno di proteine pure la settimana, tre cucchiai di crusca di avena, trovare piacevole il freddo, stare in piedi, camminare quando è necessario e dimenticare l'ascensore, tutto questo rappresenta per l'obeso grave in fase di stabilizzazione una serie di piccoli sacrifici, se si considera il beneficio di ritrovare la libertà, la dignità e la normalità.

In conclusione, se si dovesse rispettare una sola delle regole presentate in questo paragrafo dedicato al dispendio fisico, sarebbe meglio eliminare per sempre l'uso dell'ascensore. Una misura circoscritta e ben definita, utile e non particolarmente costrittiva, che richiede poco tempo e molta energia, l'unica che possa essere accettata "per sempre".

Rinforzo psicologico della stabilizzazione: tre cambiamenti del comportamento alimentare

Mangiare lentamente e masticare in modo completo gli alimenti

Oggi esistono ragioni scientifiche per affermare che mangiare troppo in fretta fa ingrassare.
Una ricerca inglese ha studiato e filmato a loro insaputa due grup-

pi, uno formato da donne obese e l'altro da donne di peso normale. Queste ultime masticavano due volte più a lungo delle obese, raggiungevano più rapidamente il senso di sazietà e avvertivano minore bisogno di amidi e di zuccheri nelle ore che seguivano il pasto.

Esistono due tipi di sazietà: la sazietà meccanica dovuta al riempimento dello stomaco e la sazietà vera e propria che sopraggiunge quando, dopo la digestione, gli alimenti entrano nel sangue e poi arrivano al cervello.

Chi mangia troppo in fretta non può contare sulla dilatazione dello stomaco per placare l'avidità. Questa può allora richiedere l'ingestione di enormi quantità di cibo e spiega la frequenza della sonnolenza e del gonfiore a fine pasto, la prova che si è superata la misura.

Al contrario, la persona che mangia lentamente e mastica, si concede il tempo di percepire che calorie e nutrimenti raggiungono il cervello per attivare il senso di appagamento. A metà pasto, si sente già soddisfatta e rifiuta il formaggio e il dessert.

Mi è chiaro che non si può invertire completamente questa abitudine e so anche quanto è esasperante pranzare in compagnia di tartarughe quando si ha una fame da lupo.

Tuttavia, l'obeso grave che fatica a stabilizzare il peso non deve sorridere leggendo questa regola. Deve invece accettare l'idea che una precauzione tanto semplice può aiutarlo molto.

Deve sapere anche che lo sforzo di volontà per ridurre la velocità di ingestione del cibo è molto più facile di quanto sembri. Quest'ultimo dura solo qualche giorno e presto si trasforma in automatismo e, alla lunga, in abitudine.

Mi piace ricordare un aneddoto, il caso di un mio paziente indiano, ex obeso, guarito e stabilizzato da un guru di un ashram della provincia di New Delhi che, per unica terapia, gli ha fatto un'unica e importante raccomandazione: "A ogni pasto mangi e mastichi come è abituato a fare, ma nel momento in cui sta per inghiottire il boccone, lo riporti con la lingua nella parte anteriore della bocca e lo mastichi una seconda volta. In due anni, ritroverà un peso normale".

Bere molto a tavola

Un divieto di origine piuttosto incerta ma ancorato nell'inconscio collettivo, raccomanda a chi vuole dimagrire di non bere durante i pasti. Questo luogo comune non è solo assurdo e privo di giustificazione, ma contrario alla verità. Bere mangiando fa bene all'obeso per tre motivi.

- L'acqua agisce come fattore di riempimento che, miscelandosi con gli alimenti, distende lo stomaco e procura una sensazione di pienezza e di appagamento.
- Bere mangiando permette anche di interrompere per un attimo l'assorbimento degli alimenti solidi. Questa pausa, associata al lavaggio delle papille, rallenta il ritmo del pasto e lascia ai messaggeri chimici della sazietà il tempo di entrare in circolo nel sangue e di raggiungere il cervello.
- Infine l'acqua, se è fredda o anche fresca, abbassa la temperatura complessiva degli alimenti contenuti nello stomaco, che dovranno pertanto essere nuovamente riscaldati per penetrare nel sangue: calorie e tempo supplementari guadagnati.

In pratica, per ottenere il massimo profitto, conviene bere acqua fredda: l'equivalente di un bicchiere da birra prima del pasto, un altro da consumare a più riprese durante il pasto, e un ultimo prima di alzarsi da tavola.

Non servirsi mai due volte della stessa pietanza

Nel corso del regime di consolidamento, periodo di transizione tra la fase di dimagrimento propriamente detta e quella di stabilizzazione definitiva, Protal introduce un certo numero di alimenti necessari e inserisce due pasti della festa accompagnati da una raccomandazione di buon senso: "mai due volte la stessa pietanza".

I grandi obesi con difficoltà di stabilizzazione hanno tutto l'interesse ad adottare questa regola, che i magri costituzionali praticano spontaneamente.

Servitevi in abbondanza sapendo che non ci sarà un secondo giro: mangerete con più appetito e saprete concedervi il tempo necessario.

Quanto avvertite la tentazione di allungare di nuovo il vostro piatto, sappiate che state per valicare una frontiera pericolosa. Ritirate il piatto e pensate alla portata successiva.

In conclusione

Nulla è più semplice che bere mangiando, masticare più a lungo gli alimenti concentrandosi sulle sensazioni provate e non servirsi mai una seconda volta dallo stesso piatto. Semplice ed efficace, perché queste misure avvengono a tavola, nel luogo stesso in cui si manifestano i comportamenti alimentari sbagliati che hanno la loro parte di responsabilità nell'obesità iniziale. Quando questi provvedimenti sono accettati, riducono gradualmente le pulsioni disordinate dell'obeso grave.
Unite alle altre misure eccezionali di rinforzo, come il freddo e l'attività fisica fatta con uno scopo, destinate all'obeso che è stato finora refrattario alla stabilizzazione durevole, questi altri due consigli impongono un surplus di regole e sono poco costrittivi, ma di grande efficacia pratica.
L'obeso grave deve sapere che non potrà mai sperare in una stabilizzazione definitiva, senza mettere in gioco una parte di se stesso, quella parte che, attraverso il comportamento e l'abitudine, lo vincola all'instabilità e al fallimento ineluttabili.
Questo sistema di regole, sul quale può rilassarsi, pone dei paletti sulla via della stabilizzazione. Queste regole confermano in ogni momento l'ampiezza, l'entità e la persistenza di una grande sfida: vivere piacevolmente, mangiando per sempre come tutti, sei giorni su sette.

Capitolo 7

Utilizzazione di Protal dall'infanzia alla menopausa.

Il principio conduttore che si trova alla base del programma Protal è la constatazione che oggi è molto difficile possedere e conservare, senza un particolare metodo, un peso normale.
Nel momento in cui scrivo queste parole, le fabbriche e i laboratori dei maggiori gruppi dell'industria agroalimentare, i professionisti del marketing e i professori di psicologia, esperti di motivazioni profonde e dei comportamenti umani, lavorano nell'ombra per elaborare intere gamme di prodotti da sgranocchiare. Le forme, i colori, gli argomenti e tecniche di diffusione sono così sofisticati che resistere diventa una vera sfida.

Parallelamente, in altri luoghi, ricercatori e tecnici ugualmente preparati lavorano con accanimento per scoprire e promuovere processi e prodotti innovativi che riescono a priori a ridurre il movimento della macchina umana. Dall'avvento della macchina a vapore è sempre stato così: l'automobile, l'elettricità, il telefono, la lavatrice, i fazzoletti e i pannolini usa e getta, il telecomando, fino alla comparsa dello spazzolino da denti elettrico, tutti questi prodotti vengono presentati come novità che ci alleviano o che ci privano, a seconda del punto di vista, di un'enorme serie di gesti e del conseguente dispendio calorico.
Tutto questo per dire che ogni essere umano che vive nella società dei consumi, tranne gli ultimi lavoratori di fatica e gli sportivi professionisti, avrà enormi difficoltà a regolare il proprio peso, mentre, per ragioni di prevenzione sanitaria, di parole d'ordine culturali e imperativi di magrezza, è diventato disdicevole, per la società e per la cultura, ingrassare.
Protal è stato concepito per affrontare la deriva strutturale delle società moderne e fornire un piano che possa adattarsi a tutte le sfaccettature di questa nuova malattia della civiltà.
Fino a questo momento ho parlato di Protal in forma generale, per facilitare la comprensione della sua struttura e inserire solo i parametri di durata e di peso da perdere.
Adesso è necessario vedere come questo strumento evolutivo può adattarsi ed essere utilizzato in funzione delle diverse età e delle condizioni esistenziali.

Protal e l'infanzia

L'ipersollecitazione alimentare e la riduzione dell'attività fisica agiscono con particolare intensità sul bambino. In una sola generazione, sono arrivati i programmi televisivi e i giochi elettronici che lo inchiodano davanti agli schermi, ma sono comparsi anche sul mercato barrette energetiche, dolcetti, merendine, creme spalmabili al cioccolato con sollecitazioni gustative e pubblicitarie irresistibili.
La sempre maggiore diffusione dell'obesità degli Stati Uniti è iniziata nei primi anni Sessanta, diffondendosi nella popolazione infantile. I bambini grassi di ieri sono diventati gli obesi di oggi: gli USA ne detengono il primato mondiale.
I pediatri europei hanno già notato le premesse di questa invasione culturale. Fast food, pizze da asporto, gelati, bibite, barrette di cioccolato, pop corn e corn flakes, uniti all'"immobilizzazione elettronica", alzano progressivamente il tasso dell'obesità infantile.
Per quanto riguarda il sovrappeso nel bambino, è bene distinguere l'approccio preventivo relativo ai bambini a rischio che manifestano molto precocemente una tendenza familiare a ingrassare, dall'approccio curativo che interessa l'obesità infantile di costituzione.
Non si deve dimenticare che, nel particolare settore del sovrappeso infantile, l'approccio preventivo è di gran lunga il più interessante e il più efficace, perché il bambino diventato grasso conserverà per tutta la vita una difficoltà a gestire il proprio peso.
Quindi, occorre sempre tentare di prevenire, con un atteggiamento deciso e informato l'aumento del peso che porterà l'adulto a sostenere un combattimento interminabile e frustrante.

Il bambino a rischio

È in generale un bambino goloso e poco attivo, figlio di genitori in sovrappeso che manifesta precocemente un forte appetito e la tendenza a ingrassare.
A questa età non è il caso di iniziare una dieta e ancor meno un regime così efficace e strutturato come Protal. Si deve comunque rispondere alla madre che non sa come arginare questa tendenza.

La risposta è chiara e semplice. Bisogna:

- evitare di acquistare e introdurre in casa qualunque alimento dolce, tranne quelli addolciti con aspartame;
- eliminare chips, patatine fritte e frutta secca oleosa (pistacchi, noci ecc.)
- ridurre di metà o di due terzi il contenuto di grassi (olio, burro, panna) delle salse e delle preparazioni.

Con queste misure elementari, ma molto efficaci sul lungo termine, si possono evitare i pericoli maggiori. Ma queste misure non sono discutibili, perché ne va della salute fisica e psichica del bambino.
Una madre coerente deve evitare di tenere in casa ogni sorta di caramelle, dolcetti, merendine, tortine, cioccolatini, creme da spalmare o gelati e riservare questi alimenti alle occasioni di festa o di premio. Oggi esiste inoltre un'ampia disponibilità di prodotti sostitutivi senza grassi: marmellate senza zucchero, le gomme da masticare dietetiche, latticini aromatizzati, cioccolatini con poco zucchero, flan senza zucchero e con pochi grassi, gelati allo yogurt ecc. La madre deve usare anche la creatività per ridurre il tenore di grassi dei condimenti: vinaigrette, burro aggiunto alla pasta, salse che accompagnano carne, pesce e pollame (vedi ricette e salse consigliate).

Il bambino obeso

- Prima dei 10 anni, davanti a un accenno di aumento di peso, occorre adottare una strategia dolce con l'obiettivo di stabilizzare il peso e di permettere alla crescita di diluire quei pochi chili di troppo. Per questo occorre iniziare con un periodo di tre mesi nel corso dei quali si applicano le tre misure precedenti e si riequilibrano i grassi e gli zuccheri nell'alimentazione del bambino.

Se il peso continua ad aumentare nonostante queste prime precauzioni, si passa alla fase Protal III, quella del consolidamento del peso, con i due pasti di gala, senza però il giovedì proteico che, a questa età, risulta troppo aggressivo.

- Dopo i 10 anni, in presenza di un'obesità costituzionale, si può ormai tentare di ridurre il sovrappeso con un metodo dolce.

Si inizia con Protal III nella sua interezza, sempre escludendo il giovedì delle proteine pure, ancora troppo pesante per l'età, e lo si sostituisce con una giornata di proteine + verdure. L'obiettivo è di perdere peso senza tuttavia rischiare di trattare bruscamente o di frustrare eccessivamente il bambino, sapendo che la futura crescita sarà una grande risorsa che gli permetterà di allungarsi diluendo il suo sovrappeso.

Protal e l'adolescenza

Per il maschio l'adolescenza è il periodo della vita in cui vi è il minor rischio di sovrappeso, un periodo di crescita e di attività intensa nel quale il forte dispendio energetico neutralizza ogni aumento di peso. Diversa è la situazione per la ragazza, che attraversa un periodo di instabilità ormonale, testimoniata dal ciclo irregolare e da un aumento di peso di chiara origine ormonale che si localizza nei punti più femminili del corpo: le cosce, i fianchi e le ginocchia. Questo periodo tormentato è spesso accompagnato da un'ipersensibilità emotiva e da una forte adesione al culto della magrezza, che si manifesta in questo periodo con particolare determinazione.

L'adolescente a rischio

- In caso di semplice tendenza a ingrassare in un contesto di ciclo irregolare con sindrome premestruale marcata, conviene rivolgersi al medico per valutare lo sviluppo osseo e quanto tempo manca alla completezza strutturale.
- Se la crescita non si è ancora conclusa, Protal III è il regime più adatto alla situazione e generalmente è sufficiente a ostacolare una tendenza moderata al sovrappeso, a condizione di essere praticato integralmente, senza trascurare il giovedì delle proteine pure.
- Se la crescita è terminata o se la tendenza a ingrassare non è sotto controllo con il regime precedente, si passa a Protal II alleggerito, senza proteine pure e limitato a proteine + verdure.

■ Se l'aumento ponderale si aggrava, si passa a Protal II integrale, praticato al ritmo di alternanza 1-1, cioè una giornata di proteine pure seguita da una giornata di proteine + verdure, fino al raggiungimento di un peso corretto e non di un peso ideale. Quest'ultimo, privo di fondamento o troppo lontano da raggiungere, rischia di indurre eccessive economie energetiche nell'organismo e di condannare l'adolescente a un'alimentazione troppo restrittiva.

■ L'adolescente obesa

Superati i 16 anni, in caso di obesità dichiarata, con un ciclo regolare e in assenza di gravi disturbi del comportamento alimentare bulimico o pesantemente incontrollabile, è auspicabile utilizzare il programma Protal seguendo il corso normale: iniziare con Protal I da 3 a 5 giorni e passare a Protal II con un'alternanza 1-1 o 5-5 per ottenere un decollo incoraggiante, capace di rinforzare la motivazione per un lungo periodo.
Nell'adolescente, è ancor più importante consolidare con Protal III il peso stabilito, applicando scrupolosamente la regola dei 10 giorni di regime per ogni chilo di peso perso, e infine passare a Protal IV, con il giovedì di proteine pure e i cucchiai di crusca di avena, per una durata tanto più prolungata quanto maggiore è l'entità del dimagrimento, e se esiste un sospetto di obesità familiare.

■ Protal e la donna che assume la pillola contraccettiva

La generazione delle minipillole a basso dosaggio ormonale ha ridotto notevolmente il rischio di aumento di peso, causato dal dosaggio elevato delle vecchie pillole anticoncezionali.

In ogni caso, a qualunque dosaggio, i primi mesi di assunzione della pillola contraccettiva restano un'occasione rischiosa per l'aumento di peso, spesso difficile da riassorbire per le donne che non

hanno mai avuto occasione di controllare l'alimentazione. Questa tendenza si manifesta soprattutto nella fase iniziale della terapia e poi si riduce progressivamente dopo tre-quattro mesi, un periodo breve nel quale è importante prendere qualche precauzione.

■ Prevenzione

Nel caso di una tendenza personale o familiare o se si utilizza una pillola ad alto dosaggio, una misura semplice ed efficace consiste nel seguire Protal IV, con il suo giovedì di proteine pure e i suoi cucchiai di crusca di avena. In caso di insuccesso o di risultati insoddisfacenti, si passa a Protal III completo, con il giovedì delle proteine pure.

■ In caso di aumento di peso accertato

■ Per un aumento moderato, iniziare con Protal II, con l'alternanza 1-1 (1 giorno di sole proteine seguito da 1 giorno di proteine + verdure) fino al recupero del peso iniziale, senza dimenticare di passare a Protal III (10 giorni per ogni chilo perso) e poi a Protal IV, per una durata minima di quattro mesi, per non correre il rischio di riprendere subito i chili.
■ Per un aumento notevole, adottare il programma Protal integrale dalla fase I alla fase IV, mantenendo per un anno il giovedì delle proteine pure.

■ Protal e la gravidanza

L'aumento ideale in gravidanza (peso finale prima del parto) è compreso fra 8 e 12 chili a seconda della statura, dell'età e del numero di gravidanze precedenti. Nelle donne con predisposizione all'obesità, questo aumento può tuttavia rivelarsi molto superiore.
Queste diverse eventualità sono tutte facilmente controllabili grazie alle molteplici sfaccettature e angolature di approccio del programma Protal.

Durante la gravidanza

■ Sorveglianza e semplice prevenzione. Nel caso di un rischio di aumento nella donna che è già ingrassata molto nel corso di gravidanze precedenti, o della donna con precedenti di diabete personali o familiari, o solo per mantenere la linea, la migliore strategia preventiva consiste nel cominciare, prima possibile e per tutta la gravidanza, il regime Protal III, con alcuni adattamenti particolari per la gravidanza con tre alleggerimenti:
– consumare due porzioni di frutta al giorno anziché una;
– utilizzare latte e latticini (yogurt e *fromage blanc* freschi magri) parzialmente scremati al 20% e non allo 0%;
– eliminare il giovedì delle proteine pure.

■ Sovrappeso preesistente. È il caso della gravidanza di una donna già sovrappeso che non ha avuto il tempo di dimagrire prima.
In questi casi preoccupanti in cui l'eccesso di peso preesistente può aggravarsi parecchio, la risposta migliore è Protal III rinforzato con l'eliminazione degli amidi e dei due pasti di gala, mantenendo il giovedì proteico. In caso di vera e propria obesità, quando vi è un rischio importante di complicazioni per la madre, per il feto durante la gravidanza o il parto, si possono utilizzare, soprattutto all'inizio della gravidanza, Protal II e anche Protal I, ma solo con il consenso del medico curante e sotto la sua sorveglianza. In questi casi molto particolari, occorre valutare e mettere sulla bilancia i benefici e i danni di un regime tanto attivo per la madre e per il feto.

Dopo la gravidanza

Questa è la situazione classica in cui vi è un residuo di sovrappeso più o meno importante che occorre ridurre per tornare al peso abituale.
La donna deve sapere tuttavia che non è sempre facile né auspicabile tentare di ritornare sistematicamente al peso precedente la gravidanza, vale a dire mantenere indefinitamente il peso di ragazza.

Tenendo conto della mia esperienza professionale, ho preso l'abitudine di applicare una regola personale per calcolare l'evoluzione auspicabile del peso in funzione dell'età e del numero di gravidanze. Rispetto al peso da ragazza (20 anni), considero che fra i 20 e i 50 anni l'aumento medio di peso è intorno a 1 chilo ogni dieci anni di età e 2 chili a gravidanza: per una donna di 50 anni che pesava 50 chili a 20 anni, arriverà a 54 chili a 25 anni dopo due gravidanze, a 55 chili a 30 anni, a 56 chili a 40 anni e infine a 57 chili a 50 anni.

■ In caso di allattamento. Qualunque sia l'aumento di peso, non è concepibile iniziare un regime troppo sostenuto in questo periodo, perché ci sarebbero conseguenze per la crescita del neonato.
L'atteggiamento consigliato è simile a quello del regime di semplice sorveglianza della gravidanza normale che offre Protal III, alleggerito in tre punti:
– aggiungere un secondo frutto, anziché uno soltanto;
– fare uso di latte e latticini parzialmente scremati (20% di MG) anziché totalmente scremati (0% di MG);
– eliminare il giovedì di proteine pure.

■ In mancanza di allattamento. Il calo ponderale può iniziare subito, al ritorno a casa.
Se l'aumento di peso è stato normale, con 5-7 chili in più sette giorni dopo il parto, si può tornare al peso normale con Protal II, con l'alternanza 1-1, cioè un giorno di proteine pure seguito da un giorno di proteine + verdure. Il regime deve essere portato avanti, senza interruzioni, fino al raggiungimento del peso stabilito, senza dimenticare di passare a Protal III per il consolidamento (10 giorni per ogni chilo perso) e poi a Protal IV, con il giovedì di proteine pure, da seguire per quattro mesi.
Se invece l'aumento è stato superiore al normale, con 10-20 chili in più sette giorni dopo il parto, è necessario seguire nella sua interezza il programma Protal, con un decollo rapido grazie ai 5 giorni di proteine pure di Protal 1, per passare poi a Protal II nell'alter-

nanza 5-5, ossia cinque giorni di proteine pure seguiti da cinque giorni di proteine + verdure, quindi a Protal III (10 giorni per chilo perso) e infine a Protal IV, con il giovedì di proteine pure e la crusca di avena quotidiana, da seguire per un anno intero o più nei soggetti predisposti che hanno un passato ponderale tormentato.

Protal, premenopausa e menopausa

I pericoli della menopausa

La premenopausa e i sei primi mesi della menopausa conclamata rappresentano una fase ormonale di elevato pericolo, il periodo della vita della donna in cui è più frequente l'aumento di peso.
Il dispendio calorico dell'organismo diminuisce a causa dell'effetto combinato di età, riduzione della massa muscolare e frequente diminuzione dell'attività tiroidea.
Nello stesso tempo, le ovaie cessano di secernere uno dei loro due ormoni, il progesterone, e creano uno squilibrio che causa irregolarità nel ciclo con ritardi o mancanza di mestruazioni.
Per compensare questo fatto si utilizzano solitamente degli ormoni sostitutivi, per lo più di sintesi.
Questi tre fattori assommano i loro effetti e causano un aumento di peso che non risponde più alle normali misure di controllo alimentare che la maggior parte delle donne si impone per mantenere più o meno il proprio peso.
Siamo in piena premenopausa.
Quando l'attività delle ovaie cessa completamente, interrompendo così la produzione di estrogeni o follicolina, compaiono le vampate di calore che testimoniano questa mancanza. Siamo allora in menopausa conclamata e l'aumento di peso si accentua, a causa della terapia di sostituzione rinforzata, che ormai associa progesterone ed estrogeni. La tendenza a ingrassare si prolunga fino al completo adattamento alla terapia per poi scomparire nel giro di alcuni mesi.
Il bilancio ponderale di questa traversata difficile, che può durare da due a cinque anni, oscilla statisticamente fra 3 e 5 chili a seconda della terapia sostitutiva impiegata e del modo più o meno progressivo di instaurarla, ma può, in donne con predisposizione e non informate, raggiungere i 10-20 chili.

Gli ormoni vegetali, un'alternativa rivoluzionaria per le donne a rischio

Di recente è stata introdotta per la menopausa una nuova terapia che evita l'aumento di peso causato dal trattamento ormonale di sostituzione classico. È un'alternativa a base di sostanze esclusivamente vegetali e naturali estratte da diverse piante, ma in particolare dalla soia. Dopo essere stato al centro di una moda passeggera negli Stati Uniti, la terapia chiamata Yam sembra essere stata abbandonata dai suoi stessi promotori e conserva un certo interesse solo per le applicazioni locali in forma di crema cosmetica.
Queste sostanze sono costituite da molecole la cui struttura è molto vicina a quella degli ormoni femminili, che riescono in parte a sostituire. La somiglianza della forma e degli effetti ha valso loro il nome generico di *hormones-like* e agli isoflavoni della soia quello di fitoestrogeni.
Queste molecole vegetali, meno attive degli ormoni femminili ma prive di tossicità, hanno dimostrato un'azione protettiva contro le vampate di calore. Sono in corso studi per confermare l'azione preventiva nei confronti dell'osteoporosi e del rischio cardiovascolare, ma anche nei confronti di diverse forme di cancro legate all'assunzione di ormoni, in particolare il cancro al seno.
Oltre a queste importanti funzioni protettive, queste sostanze vegetali e naturali aprono grandi speranze alle donne che affrontano la premenopausa e poi la menopausa con il timore di aumentare di peso. Sembra che l'uso regolare dei fitoestrogeni della soia, a condizione che siano impiegati in dosi sufficienti, permettano di evitare, soprattutto nelle donne a rischio, l'aumento di peso ineluttabile in questo periodo. Occorre sapere che la maggior parte dei dosaggi attualmente proposti in farmacia sotto forma di compresse o di perle è insufficiente. Solo una dose quotidiana di 100 mg di

isoflavoni della soia (l'equivalente di 200 g di tofu) offre una reale garanzia di efficacia, perché gli estrogeni vegetali sono da mille a duemila volte meno potenti degli estrogeni femminili.
Molte donne che hanno sempre avuto difficoltà a controllare il peso correggendo gli eccessi alimentari con periodi di dieta, vedono svanire l'effetto di questi mezzi e si ritrovano progressivamente a ingrassare. Per loro, l'introduzione della classica terapia ormonale di sostituzione può dare fuoco alle polveri ed essere responsabile di una sbandata ponderale incontrollabile. In questa situazione a rischio gli ormoni vegetali possono rivelarsi particolarmente utili, per passare in un secondo tempo, una volta che il peso si sia stabilizzato, e se ne sussiste la necessità ginecologica, agli ormoni classici.
Va notato che la soia, di cui ogni giorno di scoprono nuove virtù, è l'alimento più ricco di proteine di tutto il regno vegetale e l'unico con proteine dotate di un valore biologico paragonabile a quello delle proteine del programma Protal.
Gli autori che ne hanno studiato le proprietà insistono tutti sul fatto che la sua azione protettiva su talune manifestazioni della menopausa, come le vampate di calore e l'invecchiamento della pelle, si manifesta rapidamente, mentre l'azione di prevenzione sul cancro del seno, l'osteoporosi e l'aumento ponderale richiede un'assunzione prolungata, il che riesce a spiegare la straordinaria immunità della donna asiatica, che è una forte consumatrice di soia.
Consiglio pertanto alle donne giovani di consumare regolarmente soia. Non i germogli che sono privi di azione, ma i semi stessi o, meglio ancora, il latte di soia e il tofu.

Misure preventive

Menopausa semplice

Quando, in mancanza di precedenti aumenti ponderali anomali o di diete dimagranti fallite, l'unica preoccupazione è quella di evitare, per prudenza, l'aumento di peso, è consigliabile, fin dai primi ritardi o irregolarità della premenopausa, di adottare Protal IV con il giovedì di proteine pure e i cucchiai di crusca di avena che, nella maggior parte dei casi, è sufficiente ad arginare la normale progressione di peso. Questa misura difensiva va adottata rigorosamente per l'intera durata del periodo solitamente caotico della premenopausa e fino al perfetto adattamento alla menopausa conclamata, soprattutto durante l'inserimento della terapia ormonale sostitutiva, periodo tipico di perdita di controllo del peso.

Menopausa a rischio

È il caso di molte donne che hanno sempre avuto difficoltà a mantenere un peso corretto, e hanno cercato, da sole o con l'aiuto di un medico, di contenere o riportare al giusto livello una deriva ponderale spontanea. Queste donne temono, a ragione, lo scompenso normale legato alle prime manifestazioni della menopausa.
In questi casi, se Protal IV si rivela insufficiente, conviene passare a Protal III standard, con proteine + verdure, la frutta, la porzione di pane integrale, il formaggio, le due porzioni di amidi la settimana, i due pasti della festa e la forza motrice rappresentata dal giovedì di proteine pure.
In certi momenti critici della premenopausa, quando si verificano ritardi o assenze prolungate del mestruo, periodi caratterizzati da gonfiore e ritenzione idrica, ventre gonfio, gambe pesanti, dita che si gonfiano a salsicciotto che rendono difficile togliere gli anelli, mal di testa, o nel corso dei primi tre fatidici mesi di inserimento della terapia ormonale di sostituzione, è indispensabile passare a Protal II nella sequenza 1-1, ossia un giorno di proteine pure seguito da 1 giorno di proteine + verdure. Questa misura difensiva dovrebbe essere sufficiente.

Aumento di peso accertato

Aumento recente

In mancanza di precauzioni e con un aumento di peso recente o in corso, ma poco minaccioso, si raccomanda di iniziare con tre giorni di Protal I, di proseguire con Protal II nell'alternanza 1-1, cioè 1 giorno di proteine pure seguito da 1 giorno di proteine +

verdure. Appena ritrovato il peso corretto, passare a Protal III per il consolidamento e poi a Protal IV, che va prolungato fino al perfetto adattamento alla terapia ormonale di sostituzione, almeno per sei mesi.

Aumento di peso avvenuto nel passato

Su un terreno predisposto, nella donna già in sovrappeso od obesa, l'aumento può essere esplosivo e impedire per un certo periodo ogni tentativo di terapia ormonale sostitutiva. Se questa è già stata avviata e questa esplosione ponderale si è già verificata, si impone Protal I in tutto il suo rigore e interezza: si inizia con cinque giorni di proteine pure o anche sette se i danni sono notevoli. Si passa quindi a Protal II nell'alternanza 5-5: ovvero 5 giorni di proteine pure seguiti da 5 giorni di proteine + verdure. Una volta raggiunto il peso desiderato, si passa a Protal III e lo si prosegue per tutto il tempo imposto dalla regola dei 10 giorni per ogni chilo perso. Si continua con Protal IV, che va mantenuto per il resto della vita.

Protal e la disintossicazione dal tabacco

Molti sono i fumatori e le fumatrici che esitano a smettere di fumare per il timore giustificato di aumentare di peso come reazione. Molti hanno anche tentato con successo di smettere ma, dopo essere ingrassati nel corso di questo tentativo, riprendono a fumare credendo che l'aumento sia reversibile. Si sbagliano e, così facendo, perdono il beneficio della loro impresa e accumulano delle tossine.

Disintossicazione dal tabacco e aumento di peso

Bisogna sapere che l'aumento legato all'abbandono del tabacco è la conseguenza di due fattori complessi.
Vi è innanzitutto un bisogno di soddisfazione orale che spinge l'ex fumatore a ricercare sensazioni diverse ma dello stesso tipo: odori

e sapori che i pediatri e gli psicanalisti riuniscono sotto il termine di sensazioni orali in riferimento allo stadio orale dei primi momenti di vita del bambino che Freud e i suoi successori hanno descritto tanto bene. Da questo desiderio di compensare nasce il bisogno di mettere in bocca qualcosa e di mangiucchiare fuori pasto ogni tipo di cibo dal sapore gradevole e intenso, con un aumento dell'apporto calorico.
A questo bisogno e all'apporto calorico che ne deriva, si aggiunge un nuovo accumulo di tutte le calorie che la nicotina permetteva di consumare. L'insieme di questi due fattori, sensoriale e metabolico, causa un aumento di peso medio di 4 chili, che può raggiungere anche i 10-15 chili nei soggetti predisposti e nei grandi fumatori con forte dipendenza.

Il peso accumulato durante la disintossicazione dal fumo è un peso che non scompare spontaneamente se si riprende a fumare. È indispensabile pertanto tutelare l'immenso vantaggio che deriva dall'abbandono di una dipendenza a una droga tanto pericolosa come il tabacco.

Occorre ricordare anche che il rischio di aumento legato all'abbandono del fumo interessa un periodo limitato e circoscritto di sei mesi, e che lo sforzo per contrastarlo è anch'esso limitato nel tempo. Superato questo periodo, il blocco del metabolismo sparisce, l'esigenza di compensazione si attenua e il controllo del peso diventa più facile.

Prevenzione del sovrappeso per un fumatore di peso normale

È il caso semplice del fumatore che non presenta predisposizione personale o familiare al sovrappeso, con un peso normale e che non ha mai seguito una dieta dimagrante.
Per il piccolo fumatore che non va oltre le 10 sigarette al giorno o non respira il fumo, la soluzione migliore è il regime di Protal IV di stabilizzazione finale, con il suo giovedì di proteine pure e i suoi cucchiai di crusca di avena.

Il grande fumatore che supera le 20 sigarette al giorno, è obbligato a rivolgersi Protal III, nella sua integralità per i primi quattro mesi, per passare a Protal IV nei quattro mesi successivi.

Prevenzione per un fumatore con predisposizione al sovrappeso

Se si teme l'aumento di peso nel grande fumatore con altri fattori di rischio (diabete, insufficienza respiratoria o cardiaca), si consiglia di iniziare a smettere di fumare seguendo Protal II nell'alternanza 1-1, un giorno di proteine pure seguito da un giorno di proteine + verdure, nel primo mese, quando il rischio di aumento è massimo. Si passa poi a Protal III per il consolidamento del peso raggiunto per cinque mesi, seguito da Protal IV per almeno sei mesi.

Disintossicazione dal fumo di un obeso

Qui il rischio è massimo e l'aumento supplementare rischia di aggravare un'obesità già preoccupante. La situazione è difficile, perché l'obesità preesistente testimonia la presenza di un terreno altamente favorevole che ha resistito all'azione generalmente protettrice di un forte consumo di tabacco. Bisogna quindi attendersi un'esplosione del metabolismo e una necessità molto più elevata di soddisfazioni orali e di voglie di continui spuntini.

I benefici sono comunque all'altezza delle difficoltà, perché smettere di fumare e ridurre l'obesità equivale a liberare l'organismo da un doppio rischio cardiovascolare e di cancro al polmone.
Questo compito arduo necessita di una motivazione molto forte e di un inquadramento e assistenza psicologica condotti da un medico. Spesso quest'ultimo decide di prescrivere dei sedativi o anche degli antidepressivi per attenuare lo shock prodotto dall'abbandono di due abitudini comportamentali radicate.

Si deve subito seguire il programma Protal completo nella sua versione più rigorosa, iniziando con Protal I e un periodo di proteine pure compreso fra 5 e 7 giorni, per passare poi a Protal II nell'alternanza 5-5, cioè 5 giorni di proteine pure seguiti da 5 giorni di proteine + verdure, quindi a Protal III per il consolidamento del peso raggiunto (10 giorni per ogni chilo perso), per finire con Protal IV da mantenere per il resto della vita.

Cura dell'aumento di peso successivo alla disintossicazione già realizzata

Qui il male è già avvenuto e non si è potuto evitarlo in tempo utile. Si tratta di un sovrappeso residuo nel fumatore che è riuscito disintossicarsi ed è quindi necessario scoraggiare ogni tentazione di riprendere a fumare. Il caso è simile a quello di un'obesità classica e va affrontato con Protal integrale nella versione più potente: cinque giorni di Protal I, quindi Protal II nell'alternanza 5-5, poi Protal III, da seguire con scrupolo, e infine Protal IV per un periodo prolungato o per tutta la vita, se il fumatore consumava più di venti sigarette al giorno...